

Vesa Holopainen

# Kuntosaliopas muusikoille

Soittoa tukevan lihaskunnon kehittäminen ja ylläpito

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikkipedagogi

Musiikin koulutusohjelma

Opinnäytetyö

18.5.2015

Tekijä Otsikko  Sivumäärä Aika	Vesa Holopainen Kuntosaliopas muusikoille - Soittoa tukevan lihaskunnan kehittäminen ja ylläpito  63 sivua 18.5.2015
Tutkinto	Musiikkipedagogi AMK
Koulutusohjelma	Musiikin koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Musiikkipedagogi, Klassinen kitara
Ohjaajat	Annu Tuovila, MuT Kai Linberg, MuT
<p>Kuntosaliopas muusikoille on kattava ja selkeä opas muusikon kehonhuoltoon kuntosaliharjoittelun kautta. Mielestäni soittamisen vastapainoksi on välttämätöntä pitää huolta lihaskunnosta ja kehittää sitä. Ilman säännöllistä lihaskunnan kehittämistä ja ylläpitämistä riski saada vammoja soiton seurauksena on suuri.</p> <p>Kerron oppaassani aineenvaihdunnasta, ravinnosta, sekä itse kuntosalilla harjoittelemisesta. Käyn läpi jokaisen lihasryhmän ja niiden tehtävän kehossamme. Kerron mitä ongelmia muusikoilla on tyypillisesti ryhdin kanssa ja sen, mitä lihaksia vahvistamalla ryhtiä on mahdollisuus parantaa. Oppaassa on selkeät kuvat suoritettavista liikkeistä, ja ohjeistus niiden tekemiseen.</p> <p>Olen käynyt muutaman vuoden aikana läpi suuren muutoksen ryhtiongelmasta muusikosta hyväkuntoiseksi soittajaksi ja toivon, että työni avulla muutkin muusikot innostuisivat huolehtimaan hyvinvoinnistaan enemmän. Opinnäytetyöni antaa jokaiselle muusikolle, lähtötasosta riippumatta, vinkkejä ja ohjeita kuntosaliharrastuksen aloittamiseen.</p>	
Avainsanat	Muusikko, kuntosali, kehonhuolto, fyysinen hyvinvointi

Author Title	Vesa Holopainen <i>Gym Guide for Musicians</i> - Building and Maintaining Muscle Strength through Gym Training
Number of Pages Date	63 pages 18 May 2015
Degree	Bachelor of Music
Degree Programme	Music
Specialisation Option	Music Pedagogy, Classical Guitar
Supervisors	Annu Tuovila, DMus Kai Linberg, DMus
<p><i>Gym Guide for Musicians</i> is a comprehensive book for musicians' body care through gym training. It is essential for an active musician to develop and maintain a good physique. Lack of regular workout increases the risk of injuries during playing.</p> <p>In the guide, I cover the main points of metabolism, nutrition and how to exercise in the gym. I introduce all the muscle groups and their purpose in our body and how they work when playing the instrument. I have listed the typical posture problems and which muscles to strengthen to correct them. All the exercises are explained with clear pictures and instructions on how to perform them.</p> <p>For the past three years, after starting to work out, I have gone through a great change from a bad postured musician to a player with a good physique. I hope this guide will encourage more musicians to start looking after their physical wellbeing. This guide will aid musicians, fit and unfit, to safely start working out in the gym.</p>	
Keywords	Musician, physical well-being, workout, gym

## Sisällysluettelo

1	Johdanto	1
2	Katabolia ja Anabolia	3
2.1	Ravinto	3
2.1.1	Proteiini	4
2.1.2	Hiilihydraatit	5
2.1.3	Rasvat	5
2.1.4	Lisäravinteet	6
3	Harjoittelun aloittaminen	7
3.1	Milloin salille ei saa mennä?	7
3.2	Ensimmäiset harjoituskerrat	7
3.3	Opas liikkeisiin	10
3.3.1	Selkä	12
3.3.2	Olkapää	21
3.3.3	Rinta ja ”nyrkkeilijän lihas”	28
3.3.4	Ojentajat	35
3.3.5	Hauis	39
3.3.6	Vatsalihakset	43
	,	
3.3.8	Lihashuolto ja venyttely	57
4	Kuntosaliohjelmia	57
4.1	Yksijakoinen kuntosaliohjelma:	58
4.2	Kaksijakoinen kuntosaliohjelma:	59
4.3	Kolmijakoinen kuntosaliohjelma:	60
5	Pohdintaa	61
6	Lähteet	63



## 1 Johdanto

Vuosi 2010 oli minulle pääsykokeiden aikaa. Harjoittelin tuolloin kitaransoittoa enemmän kuin koskaan aikaisemmin. Päivittäinen harjoittelun määrä kasvoi useita tunteja verrattuna aikaisempaan ja keskimäärin harjoittelin noin neljä tuntia päivässä. Keväällä 2010 alkoivat myös ensimmäisen kerran ongelmat kehoni kanssa. Alaselkä kipeytyi pahasti ja oikean lapaluun alla oleva lihas tulehtui, aiheuttaen kipua mikä esti soiton lähes kokonaan. Pystyin soittamaan vain muutaman minuutin kerrallaan, jonka jälkeen oli pakko pitää taukoa harjoittelusta. Tätä jatkui koko kevään ja pääsykokeista selviydyin osittain kipulääkkeiden avulla. Tulehdus parani seuraavan kesän aikana, mutta ongelmat olkapään kanssa jatkuivat kun aloitin Metropolia AMK:ssa syksyllä 2010. Vuoteen 2012 asti yritin ratkaista kipuilua erityisesti soittoasentoa muuttamalla ja harjoittelua rytmittämällä pienempiin osiin. Muutokset auttoivat jonkin verran, mutta edelleen selkä ja olkapää kipuilivat. Kovan harjoittelupäivän päätteeksi olo oli fyysisesti todella uupunut.

Vuoden 2012 keväällä menin ensimmäisen kerran kuntosalille. Samalla salilla kävi myös kehonrakentajia joihin tutustuin nopeasti. Sain heiltä opastusta liikkeisiin, ravintoon ja harjoitteluohjelmiin. Muutaman viikon kuntosaliharjoittelun jälkeen kivut alkoivat kadota ja huomasin ryhtini parantuneen huomattavasti. Rakastuin lajiin ja seuraavina kuukausina treenasin koko ajan kovemmin, mikä näkyi nopeasti lihasmassan- ja sarjapainojen kasvussa. Aikaisemmat ongelmat soittoasennon kanssa katosivat ja pystyin istumaan kitaran kanssa tuntikausia päivässä. Enää en ollut fyysisesti uupunut harjoittelupäivän jälkeen, vaan olo oli energinen ja hyvä. Muutos aikaisempaan oli valtava. Tajusin, että vuonna 2010 alkaneet ongelmat eivät olleet sattumaa. Kehoni ei silloin kestänyt äkillisesti kasvanutta harjoittelun määrää.

Soitonharjoittelun määrä kasvaa musiikin ammattiopinnot aloittavalla opiskelijalla paljon. Monilla kasvanut soiton määrä näkyy samanlaisina ongelmina, mitä itse koin vuosina 2010–2012, joillain vielä pahempina. Mielestäni suurin syy tähän on muusikoiden huono lihaskunto. Heikot lihakset selässä, hartioissa ja keskivartalossa aiheuttavat huonon ryhdin, mikä aiheuttaa ongelmia kehon kanssa. Ammattitason soittaminen on fyysisesti äärimmäisen kuluttavaa ja rankkaa. Muusikko joutuu harjoittelemaan tuntikausia päivässä, puhumattakaan tunteista jotka soittimen kanssa työskennellään opetettaessa. Hyvän lihaskunnan avulla tällaisista kuluttavista ja pitkistä päivistä selviää helpommin, eikä rasisvammoja synny niin helposti.

Kuntosaliharrastus on nostanut profiiliaan paljon viimeisen muutaman vuoden aikana. Kuntosaliyrityksiä on enemmän kuin koskaan. Monet niistä ovat ns. ”24/7” kuntosaleja, mihin harjoittelijalla on mahdollisuus päästä kuntoilemaan mihin vuorokaudenaikaan tahansa. Erilaisia lajiin liittyviä terveysruokia ja proteiinivalmisteita mainostetaan raivostasi. Lisäksi uusia kuntosalilehtiä on paljon ja internet on tulvillaan aiheeseen liittyviä sivuja sekä blogeja. Tämän kaltainen ”kuntoilu-buumi” on johtanut siihen, ettei aiheeseen liittyvää faktatietoa ole selvästi tarjolla, vaan informaatio on levällään. Lisäksi osa tarjolla olevasta informaatiosta on virheellistä tai se on harhaanjohtavaa. Tämä puute on ollut suurin motiivi tämän työn kirjoittamiseen. Halusin saada yksiin kansiin luotettavan ja kattavan oppaan.

Kuntosaliharjoitteluun liittyy paljon ennakkoluuloja, erityisesti muusikoilla. Ajatellaan, että kuntosaliharrastus jäykistää sormet, pilaa soittotuntuman ja aiheuttaa vammoja. Järkevästi ja oikein tehtynä kuntosaliharjoittelu on turvallista. Haluan opinnäytetyölläni murtaa ennakkoluuloja ja auttaa muusikoita monipuolisen ja palkitsevan lajin pariin. Parhaimmillaan kuntosaliharjoittelu on soittamista erinomaisesti tukeva harrastus.

Olen käynyt harjoittelemassa kuntosalilla lajia aloittelevien muusikoiden kanssa. Liikkeinä olen käyttänyt tässä oppaassa olevia liikkeitä. Palaute on ollut positiivista. Monilla on saattanut olla taustaa nuoruuden saliharrastuksesta, mutta lähes poikkeuksetta he ovat olleet yllättyneitä siitä, miten väärin he ovat liikkeitä tehneet. On ollut suuri ilo huomata, miten oikeanlaisen harjoittelun opettaminen on saanut aikaan positiivisia ja uudenlaisia elämyksiä kollegoissa. Kuntosalille mennään liian helposti, ottamatta oikeanlaisesta harjoittelusta ensin selvää. Haluan työlläni antaa eväitä myös tähän puoleen.

Olen koonnut tähän opinnäytetyöhön kaiken sen tiedon, mitä muusikko tarvitsee turvallisen ja kehittävän saliharrastuksen aloittamiseen. Käyn tiivistä läpi perusaineenvaihduntaan liittyvät käsitteet ja mekanismit. Kerron ravinnosta ja energian kulutuksesta. Lisäksi mukana on kattava kuvitettu opas kuntosalilla tehtäviin liikkeisiin, jotka sopivat erityisesti muusikoille.

## 2 Katabolia ja Anabolia

Kuntosaliharjoittelun aikana hajotetaan lihasta. Käyttämällä vastusta, eli painoja, lihas pakotetaan kovaan työhön. Työnteon aikana lihakseen tulee vaurioita. Tätä ei saa sekoittaa revähdyksiin, missä vauriot lihaksessa ovat kooltaan todella suuria. Kuntosaliharjoittelussa syntyvät vauriot ovat mikroskooppisen pieniä ja niitä on joka puolella lihasta. Kovan fyysisen rasituksen jälkeen seuraavan päivän kiputilat johtuvat juuri tästä. Pienet, mikroskooppiset vauriot aiheuttavat tulehdustilan lihakseen, mikä tuntuu arkuutena lihaksessa (Hulmi, Lihaskuus- No pain no gain voimaharjoittelussa 2014). Treenin aikana syntyvä maitohappo lisää entisestään lihaksen hajoamista ravinteiksi. Tätä tilaa sanotaan kataboliseksi eli hajottavaksi tilaksi.

Katabolinen tila käännetään harjoittelun jälkeen anaboliseksi eli rakentavaksi tilaksi. Anabolisen tilan aikana vaurioitunut lihas korjataan ja se palautuu ennalleen entistä vahvempaan. Anabolinen tila saavutetaan runsaalla ravinnon saannilla. Riittävän suuret kalorit mahdollistavat sen, että keho käyttää proteiinit ja hivenaineet rikkoutuneiden lihasten korjaamiseen. Kaloreita pitää olla tarjolla enemmän, kuin mitä keho käyttää peruselintoimintojen ylläpitämiseen. (Hulmi, Bulkkaus eli plussakalorieetti- hyödyt ja haitat 2012). Tätä sanotaan ”plussakaloreilla” olemiseksi. Ylimääräisen energian keho käyttää vaurioiden korjaamiseen. Anabolisen tilan ylläpitäminen on kaikkein tärkein asia kuntosalilla kehittymisen kannalta.

Pähkinäkuoressa kuntosaliharjoittelu on katabolisen ja anabolisen tilan vuorottelua. Lihas hajotetaan mahdollisimman tehokkaasti ja sitä aletaan korjaamaan välittömästi harjoittelun jälkeen. Hyvin ylläpidetyn anabolisen tilan aikana lihas korjaantuu entiselleen keskimäärin 1-3 vuorokaudessa (Hulmi, Lihas kasvaa levossa 2012)

### 2.1 Ravinto

Oikeanlainen ravinto ja ruokailu ovat tärkeä osa-alue kuntosaliharjoittelussa. Kehon tarvitsee paljon kaloreita ja rakennusaineita lihasten korjaamiseen (<http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra/urheilijanravitseminen/palautuminen>). Saliharjoittelun aloitettua on syytä lisätä päivittäinen kalorimäärä. N. 2500-3500 Kcal: iin. Kaloreita on saatava päivän aikana enemmän, mitä keho kuluttaa. Tämä mahdollistaa lihasten uusiutumisen ja vahvistumisen. Päivittäisessä kaloritarpeessa on yksilöllisiä eroja, joten tarkkaa määrää on

hyvin vaikea määrittää. Helppo tapa seurata omaa kalorinkulutusta on käyttää vaakaa. Jos paino nousee nopeasti (kiloja kuukaudessa), voidaan kaloreita vähentää. Jos paino laskee tai pysyy samana, on kaloreita lisättävä. Tasainen ja lievä painon nousu on merkki riittävästä energiamäärästä. Ensimmäisten viikkojen aikana paino nousee reilummin. Tämä johtuu nesteiden kertymisestä lihaksiin. Tämä on normaali kehon reaktio kuntosaliharjoittelun alussa, eikä sitä kannata sekoittaa lihasmassan kertymiseen. Painon kehittymistä kannattaakin seurata useamman kuukauden ajalta. Helppo tapa varmistaa painon kehitys on päiväkirjan pitäminen.

Kaloreiden kokonaismäärä koostuu proteiineista, hiilihydraateista ja rasvoista. Kalorit ja ravinteet jaetaan tasaisesti useisiin annoksiin päivän aikana. Ravintoa tulee nauttia noin 3 tunnin välein, jotta kehossa oleva rakennustila pysyy parhaiten käynnissä (Kosonen, Proteiini-Lyhyt oppikurssi 2012).

### 2.1.1 Proteiini

Tärkein ravintoaine on proteiini. Sen tehtävänä on solujen toimintojen turvaaminen. Proteiini pitää huolen mm. natrium- ja kalium tasapainon ylläpitämisestä solussa. Kuntosaliharjoittelun aikana rikottu lihassolu korjataan proteiinin avulla. Keho pystyy tarvittaessa rikkomaan proteiinin energiaksi, joten on tärkeää saada riittävästi kaloreita muista energianlähteistä, jotta keho käyttää mahdollisimman paljon proteiinia lihasten korjaamiseen. 1g proteiinia sisältää 4 kaloria. Päivittäin sitä tulee saada noin 1,5-2g jokaista kehon painokiloa kohden. Eli esimerkiksi 65 kiloisen henkilön täytyy saada noin 120 grammaa proteiinia päivittäin. Keho ei pysty varastoimaan proteiinia, joten 20-30g proteiinia on sopiva määrä yhdellä aterialla. Ylimääräisen proteiinin keho muuttaa energiaksi. Riittävä proteiinin määrä on ainoa tapa varmistaa lihasten korjaantuminen ja uusiutuminen.

Proteiinia saadaan mm. lihoista, maitotuotteista, kananmunista ja erilaisista kasveista. Lihoista vähärasvainen kana ja paljon hyviä rasvoja sisältävä kala ovat erityisen suositeltavia. Maitotuotteista vähärasvainen rahka, rasvaton maito ja jugurtit ovat hyviä proteiininlähteitä. Maustetut rahkat ja jugurtit sisältävät usein paljon sokeria, joten on suositeltavaa käyttää maustamattomia tuotteita. Pavut, soiija ja tummat viljat ovat erittäin proteiinipitoisia kasvikunnan tuotteita. (Ruokatieto Yhdistys Ry, [www.ruokatieto.fi](http://www.ruokatieto.fi) 2015) Hiilihydraatit

### 2.1.2 Hiilihydraatit

Hiilihydraatit ovat kehon polttoainetta. Hiilihydraatit pilkkoutuvat elimistössä glukoosiksi. Glukoosi jota keho ei tarvitse heti varastoituu lihaksiin glykokeeninä. Kuntosaliharjoittelun aikana fyysinen suoritus on lyhyt, mutta rankka. Tästä syystä lihakset hyödyntävät ensin glykokeenivarastot. (<http://www.khl.fi/pdf/liikunnanvaikutuslihakseen.pdf>, sivu 3) Glykokeenista keho saa kaikkein helpoiten energiaa. Jos varastot ovat tyhjillään ennen harjoitusta, keho alkaa hajottamaan proteiinia energiaksi. Varastoituneesta rasvasta keho haluaa pitää kiinni loppuun asti, koska se on kaikkein energiapitoisinta. Tämä on ihmiskehon luonnollinen suojelumekanismi, lihakset uhrataan ensin, sitten vasta rasva. Tästä syystä on tärkeää huolehtia riittävästä hiilihydraatti määrästä lihaskadon ehkäisemiseksi. 45–60% päivittäisistä kaloreista tulisi saada hiilihydraateista. (Ruokatieto Yhdistys Ry, [www.ruokatieto.fi](http://www.ruokatieto.fi) 2015).

Kaikista hiilihydraattipitoisimmat ateriat kannattaa nauttia aamupalalla, ennen saliharjoittelua ja sen jälkeen. Yön aikana keho on pitkään ilman ravintoa, joten aamulla sen on saatava runsaasti kaloreita käynnistyäkseen. Ennen saliharjoittelua saadut hiilihydraatit takaavat riittävän energian harjoitteluun. Hiilihydraatit harjoittelun jälkeen ovat tärkeitä palautumisen kannalta.

Hiilihydraattilähteinä kannattaa suosia kokojyväviljoja, perunaa, juureksia, kasviksia, hedelmiä ja pähkinöitä. Nämä sisältävät myös paljon hivenaineita, vitamiineja ja ravintokuituja. Kokojyväviljat ja pähkinät sisältävät myös paljon proteiinia.

Huonoja hiilihydraattilähteitä ovat vaaleita, käsiteltyjä viljoja ja sokereita sisältävät tuotteet. Tällaisia ovat esimerkiksi: vaalea leipä, leivonnaiset, makeiset sekä limonadit. Nämä tuotteet ovat ravintosisällöltään köyhiä. Kuntosali kielellä näitä sanotaan ”tyhjiksi kaloreiksi”.

### 2.1.3 Rasvat

Rasvassa on eniten energiaa. 1g rasvaa sisältää 9 kaloria. Korkean kaloripitoisuuden takia rasvaa tulee saada päivän aikana vähemmän kuin proteiinia ja hiilihydraattia. Rasvoilla on kuitenkin tärkeitä tehtäviä elimistössä, joten niillä on paikkansa ruokavaliossa.

Keho ei pysty tuottamaan ns. välttämättömiä rasvoja, joita ovat omega-3 ja omega-6 rasvat. Näillä rasvoilla on tutkitusti monia positiivisia vaikutuksia kehossa (Ruokatieto Yhdistys Ry, [www.ruokatieto.fi](http://www.ruokatieto.fi) 2015). Ne vaikuttavat mm. aivojen toimintaan. Omega-3 ja -6 rasvat osallistuvat myös solukalvojen uusiutumiseen ja ylläpitämiseen. Jotkin vitamiinit ovat rasvaliukoisia ja keho ei pysty käyttämään niitä ilman rasvaa. Parhaita hyvien rasvojen lähteitä ovat rasvaiset kalat, pähkinät ja kasvipööräiset öljyt, joista oliivi- ja rypsiöljy on erityisen hyviä.

#### 2.1.4 Lisäravinteet

Lisäravinteet ovat nimensä mukaisesti ravintoa jota käytetään tavallisen ruoan lisäksi. Lisäravinteilla ei koskaan tule korvata tavallista ravintoa kokonaan. Useimmat niistä ovat pitkälle prosessoituja tuotteita, joiden tarkoitus on imeytyä kehoon mahdollisimman nopeasti.

Viime vuosina erilaisten lisäravinteiden tarjonta ja myynti on kasvanut räjähdysmäisesti. Tarjolla on monenlaisia valmisteita aina aminohappolisista erilaisiin harjoitustehoa lisääviin valmisteisiin. Suurin osa näistä ravintolisistä on alun perin tarkoitettu ammattitason kehonrakentajille ja huippu-urheilijoille. Ammattitason kehonrakentajat tarvitsevat näitä ravintolisiä palautuakseen harjoittelusta ja saadakseen tehoa suoritukseen. Ammattilaisen lihasmassa on jo niin suuri, ettei pelkällä perusravinnolla sitä pysty enää ylläpitämään saati kehittämään. Tavallisen harrastajan ei ole syytä murehtia suurimmasta osasta lisäravinteita. Terveellinen, proteiinipitoinen ja monipuolinen perusruoka on kuntosaliharrastajalle riittävää ravintoa.

Tavalliselle harrastajalle on kuitenkin hyötyä joistain valmisteista. Proteiini- ja hiilihydraattisillä on paikkansa erityisesti palautusjuomassa. Palautusjuomalla tarkoitetaan juomasekoitusta, joka otetaan heti saliharjoittelun jälkeen. Juoma sisältää nopeasti imeytyvää proteiinia- ja hiilihydraattia. Sen tarkoituksena käynnistää lihasvaurioiden korjaaminen mahdollisimman pian.

Proteiinina kannattaa käyttää heraproteiinia (maitoproteiini), jolla on rikas aminohappokoostumus (Kosonen, Proteiini-lyhyt oppikurssi 2012). Kaupasta sen löytää nimellä Whey-80 tai Hera-80. Yksi annos eli n.30 g sisältää 25g proteiinia. Pieniä vaihteluita proteiinin määrässä on valmistajasta riippuen. Hiilihydraattina käytetään maltodekstriiniä. Maltodekstriini on nopeasti imeytyvää tärkkelystä, mikä täyttää harjoittelun aikana

tyhjentyneet kehon glykokeenivarastot. Kaupassa maltodekstriini myydään nimellä MALTO. Sekä proteiini ja hiilihydraatti ovat useimmiten jauhemaisessa muodossa. Annos molempia jauheita sekoitetaan veteen, maitoon tai mehuun ja juodaan mahdollisimman nopeasti harjoittelun jälkeen. Pakkauksissa on yleensä aina mukana ohjeet annosteluun.

Tarjolla on myös valmiita palautusjuomasekoituksia. Näissä tuotteissa proteiini- ja hiilihydraatti on sekoitettu valmiiksi. Valmiille jauhesekoituksille on kehitetty paljon hienolta kuulostavia nimiä, millä tuotteiden myyntiä pyritään lisäämään. Tuotteet ovat yleensä huomattavasti kalliimpia, joten halvemmaksi tulee ostaa proteiini ja hiilihydraatti erikseen.

### **3 Harjoittelun aloittaminen**

#### **3.1 Milloin salille ei saa mennä?**

Kuntosaliharrastuksen tarkoituksena on ennaltaehkäistä soiton johdosta mahdollisesti syntyviä vammoja. Sen avulla voidaan tehokkaasti korjata ryhti ongelmia vahvistamalla oikeita lihaksia. On kuitenkin äärimmäisen tärkeää, ettei kuntosalille mennä, jos soittajalle on päässyt jo syntymään rasisusvamma tai hermopinne. Vamman on annettava parantua rauhassa ja sen kuntouttamisesta pitää puhua lääkärin ja/tai fysioterapeutin kanssa. Vamma saattaa pahentua, jos sen ei anneta rauhassa parantua. Jos soittajalla on ollut historiaa vammojen kanssa, suosittelen konsultoimaan fysioterapeuttia kuntosaliharrastuksen aloittamisesta.

#### **3.2 Ensimmäiset harjoituskerrat**

Kuntosalille ei tarvitse ottaa mukaan mitään erityisiä välineitä. Salivaatteiksi sopivat vaatteet, joissa on helppo liikkua. Kengiksi käyvät tavalliset pehmeäpohjaiset sisäpelikengät. Monet kuntosaliharrastajat, mukaan lukien minä, harjoittelevat sukat jalassa. Ilman kenkiä harjoittelussa on syynsä. Paljasjalkaharjoittelussa jalan pienet lihakset aktivoituvat paremmin kuin kengät jalassa. Monilla kuntosaleilla kenkien käyttö on pakollista, joten silloin paljasjalkaharjoittelu ei ole mahdollista.

Hikoilu harjoittelun aikana saattaa olla voimakasta, joten juomapullo kannattaa ottaa aina mukaan. Vesi riittää juomaksi, mutta varsinkin kesäkuumalla harjoitellessa veteen voi sekoittaa veitsenkärjellisen suolaa. Kovan hikoilun aikana keho menettää paljon suoloja, joten pieni suola vedessä auttaa paikkaamaan vajetta.

Ensimmäiset kerrat kuntosalilla on syytä ottaa rauhallisesti. Kaksi tai kolme harjoituskerrtaa viikossa on sopiva määrä aloittelijalle. Harjoitusohjelmanä käytetään yksi-, kaksi- tai kolmejakoisia ohjelmaa. Jakaisuudella tarkoitetaan sitä, miten monessa osassa keho harjoitetaan. Yksijakoisessa ohjelmassa käydään yhdellä harjoituskerralla läpi kaikki kehon lihakset. Kaksijakoisessa ohjelmassa keho jaetaan kahteen osaan. Tyypillisessä kaksijakoisessa ohjelmassa ylävartalo harjoitetaan eri päivänä kuin jalat. Kolmijakoisessa ohjelmassa keho jaetaan kolmeen osaan, nelijakoisessa neljään jne. Kehon jakaminen viiteen tai useampaan osaan sopii pitempään lajia tehneelle. Mitä pienempään osaan keho jaetaan, sitä kovemmin yksittäinen lihas hajotetaan. Pitkälle jaetuissa ohjelmissa lihas rikotaan niin tehokkaasti, että sen palautumiseen tarvitaan keskimäärin vähintään viikko. Kerron esimerkkisali ohjelmia oppaan loppupuolella.

Ensimmäiset viikot käytetään liikkeiden opetteluun ja harjoitteluun tottumiseen. Liikkeissä tulee käyttää riittävän kevyitä painoja, jotka pysyvät koko ajan hallinnassa. Toistomäärät sarjoissa pidetään pitkinä. Toistomäärällä tarkoitetaan kuinka monta yksittäistä toistoa tehdään jossakin liikkeessä. Sarja koostuu useammasta toistosta. Kevyillä painoilla tehdyt pidemmät sarjat aktivoivat lihasten hermostoa. Hermoston aktivoimista sanotaan kuntosalikielessä hermottamiseksi. Paremminkin toimiva hermosto lihaksessa mahdollistaa suuremman voimantuoton (Hulmi ja Rytönen, Voimakas ilman suurta lihasmassaa- Miten se on mahdollista? 2013 ). Aloittelevan kuntosaliharrastajan lihasten hermosto ei tue lihasten potentiaalia. Hermostojen aktivoinnin seurauksena sarjapainot nousevat alussa melko nopeasti, tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että lihasmassa olisi kasvanut samaan tahtiin. Jokaisen aloittelevan harrastajan lihaksissa on potentiaali, joka ensimmäisten viikkojen aikana otetaan käyttöön.

Pidemmät sarjat helpottavat myös oikean kohdelihaksen löytämisessä. Pidempien sarjojen aikana lihakseen pakkautuu enemmän verta, mikä saa aikaan kuntosalikielessä niin sanotun ”pumpin”(engl. pump). Alussa oikean lihaksen löytäminen on hankalaa ja tämän kaltainen pumppaava harjoittelu auttaa siinä. Verta täynnä olevan lihaksen paikallistaa helposti. Kevyitä painoja käyttäessä oikeiden liikeratojen oppiminen on myös helpompaa.



Liian suurilla painoilla harjoittellessa harjoittelija käyttää väärä lihaksia painon siirtelyyn, heiluttamalla koko vartaloa liikkeen helpottamiseksi. Toistot jätetään usein vajaiksi, eli lihasta ei venytetä eikä supisteta kunnolla. Loukkaantumisriski kasvaa huomattavasti tämän kaltaisessa harjoittelussa. Hallitsematon painojen liikuttelu nykimällä ja heilumalla on hyvin raskasta nivelille ja jänteille, ja voi pahimmillaan johtaa repeytyymiin ja venähdyksiin. Väärin tehdyt liikkeet eivät aktivoi lihasten hermostoa kunnolla, joten alun tärkeää hermottamista ei tapahdu.

Toinen suuri virhe aloittelijoilla on liian kevyt suhtautuminen harjoitteluun. Vaikka alussa käytetään keveähköjä painoja, on alusta asti kuntosaliharjoitteluun suhtauduttava asi-aankuuluvalla asenteella. Kuntosalilla kehittyminen edellyttää mukavuusalueen ulkopuolelle astumista. Sarjojen viimeisissä toistoissa lihaksessa pitää tuntua kipua ja poltetta. Tämä on merkki siitä, että harjoite on toiminut. Ensimmäiset harjoituskerrat voi ottaa kevyesti, mutta harjoittelua on syytä koventaa nopeasti. ”No pain, no gain”(=ei kipua, ei tulosta) on kehonrakentajapiireistä tuttu sanonta, mikä pätee myös perusharrastajan tekemiseen. Mukavuusalueen ulkopuolella tehty työ kehittää lihasta. Kipu ja polte ovat merkkejä mikrovaurioiden syntymisestä lihaksessa. Kevyillä painoilla aloittamisessa on tässäkin mielessä perusteensa. Pienillä painoilla voi turvallisesti käydä kipurajoilla alusta asti.

Ensimmäisten saliharjoitusten jälkeen lihakset ovat seuraavana päivänä kipeitä. Tämä on normaalia, eikä sitä pidä pelästyä. Alkuvaiheessa lihakset joutuvat tekemään työtä, mitä ne eivät ole koskaan aikaisemmin joutuneet tekemään. Tämä on shokki lihakselle. Lihakseen syntyy vaurioita, jotka aiheuttavat lievän tulehdustilan lihaksessa. Nämä yhdessä aktivoivat kipureseptorit, jotka puolestaan viestivät aivoille kiputilasta. Keho alkaa pikkuhiljaa tottumaan kipuun ja muutaman viikon päästä alunkaltaisia kiputiloja ei enää samankaltaisina esiinny. Lihaskuuden pelästyminen saa monet lopettamaan kuntosaliharrastuksen ennen kuin se edes käynnistyy kunnolla. Pidempään kuntosaliharrastusta tehneillä kiputilat ovat positiivinen ja konkreettinen merkki siitä, että harjoite on toiminut. Säännöllinen harjoittelu auttaa kiputiloista eroon pääsemisestä. Liian harvoin tehdyn saliharjoituksen takia monet eivät totu kipuun.

Kuntosaliharrastuksen alusta asti kannattaa pitää huoli harjoittelun monipuolisuudesta. Lihakset sopeutuvat liikkeisiin nopeasti. Lihaksen totuttua liikkeeseen on syytä käyttää

erilaista metodia sen rasittamiseen. Jos harjoituskerrasta toiseen käytetään samoja liikkeitä ja toistomääriä, lihas ei kehity. Jokaisen harjoituskerran on oltava shokki lihakselle. Monipuolinen harjoittelu on myös ammattikehonrakennuksen keskeisimpiä puolia, joten aiheesta löytyy lukuisia kirjoja ja artikkeleita.

Sarjapainojen kasvu on konkreettinen merkki kehityksestä. Aiempien viikkojen painot alkavat harjoittelun edetessä tuntumaan kevyiltä. Sarjat ja niiden vaatimat toistomäärät täytyvät helposti ja vaivattomasti. Tämä on merkki siitä, että lihasta on harjoitettu oikein. Lihasta on kuormitettu ja huollettu, jonka seurauksena se on vahvempi kuin aikaisemmin. Tässä vaiheessa lisätään sarjapainoja. Sarjapainolla tarkoitetaan sitä, millä painolla liike suoritetaan. Esimerkiksi hauiskääntö voidaan suorittaa 8 kilogramman käsipainolla. Tällöin sarjapaino hauiskäännössä on 8 kilogrammaa. Vaikka sarjapainot kasvavat, liikkeiden oikeasta ja puhtaasta suoritustekniikasta ei saa tinkiä. Sarjapainoja lisätään maltillisesti. Yleensä puhutaan 1-2,5 kilogramman lisäyksestä. Sarjapainojen kasvu auttaa lihastottumuksen rikkomisessa.

Ennen varsinaista harjoitusta täytyy lämmitellä. Alkulämmittelyn aikana lihakset ja nivelet lämmitetään varsinaista suoritusta varten. Tällä ehkäistään vammojen syntyä. Lämpimät lihakset ja nivelet kestävät rasitusta paremmin kuin kylmät lihakset (Pasanen, Floorball-injuries 2005). Muutaman minuutin kuntopyöräily, juokseminen tai soutaminen herättää kehon tehokkaasti ja lämmittää lihakset. Ennen varsinaista liikettä kannattaa tehdä lämmittelyä kevyillä painoilla.

Kuntosaliharrastuksen aloitus näkyy nopeasti ruokahalun kasvuna. Kehon tarpeeseen on vastattava. Riittävät kalorit takaavat energian harjoitteluun. Riittämätön ravinto on monille syy kuntosaliharrastuksen päättymiseen. Ilman energiaa kuntosaliharjoittelu tuntuu todella pahalta. Veden juontia on myös lisättävä kuntosaliharjoittelun alkaessa. Vesi auttaa aineenvaihdunnassa ja se kierrättää kuona-aineita pois lihassoluista.

### 3.3 Opas liikkeisiin

Eri lihasryhmien harjoittamiseen on olemassa valtavan paljon erilaisia liikkeitä. Lihaksen ärsyttäminen eri tavoin on kuntosalilla kehittymisen kannalta äärimmäisen tärkeää. Tämän takia kehonrakentajat ovat jo vuosikymmenien ajan kehittäneet uusia laitteita ja liikkeitä. Olen koonnut tähän oppaaseen omia suosikkejani, joilla saan parhaan lihastuntuman.

Olen jättänyt oppaasta tarkoituksella pois suurimmat levytangolla suoritettavat liikkeet. Takakyykky, maastaveto, sotilaspystypunnerrus sekä penkki-punnerrus ovat liikkeitä jotka tulee opetella asiantuntevan ihmisen läsnä ollessa. Kyseiset liikkeet ovat kokonaisvaltaisia, raskaita perusliikkeitä joissa oikea suoritustekniikka on olennainen. Väärällä tekniikalla tehtynä loukkaantumiseriski liikkeissä on huomattava. Näiden liikkeiden tekniikkaa on hyvin vaikea opettaa kirjallisena. Lisäksi näitä liikkeitä varten on usein tehtävä valmistavia, liikkuvuutta kehittäviä harjoitteita. Aloittelevan, huonokuntoisen harjoittelijan liikkuvuus ei useimmiten riitä turvallisen asennon saamiseen esimerkiksi takakyykyssä. Edellä mainittuja liikkeitä ei kuitenkaan tule sivuuttaa harjoittelusta kokonaan. On erittäin suositeltavaa opetella liikkeet asiantuntevan henkilön kanssa. Nykyisin on tarjolla valtaosan paljon ammattimaista ja henkilökohtaista opastusta kuntosalille, jota suosittelen hyödyntämään.

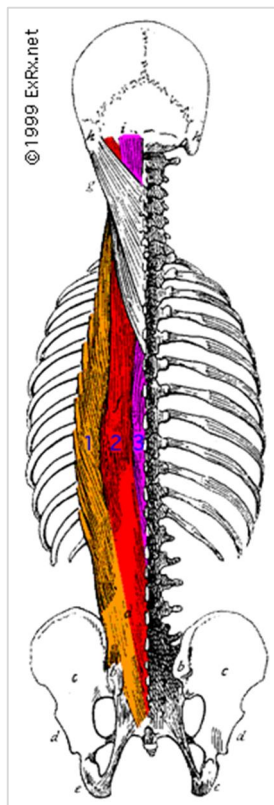
Vaikka oppaassa ei ole suurimpia perusliikkeitä, olen silti suosinut vapailla painoilla tehtäviä liikkeitä. Nykysaleilla on paljon erilaisia laitteita, joissa liikerata on kiinteä. Tämän takia pienemmät, tasapainottavat lihakset jäävät harjoittamatta kokonaan. Lisäksi laitteiden säätömahdollisuudet ovat hyvin rajalliset. Ihmisten mittasuhteet vaihtelevat paljon, jonka takia myös luonnolliset liikeradat vaihtelevat. Laitteissa kuntoilijat, kokoeroista huolimatta, joutuvat pakottamaan lihaksen valmiiksi määrättyyn liikerataan. Kun lihas ei toimi oman luonnollisen liikeradan mukaisesti, jänteet ja nivelet joutuvat kovan rasituksen kohteeksi. Tämä saattaa johtaa ajan saatossa nivelkulumisiin ja loukkaantumisiin.

Vapailla painoilla suoritettavat liikkeet tehdään jokaisen oman liikeradan mukaan. Luonnollista liikerataa käyttämällä nivelet eivät joudu kovan väännön kohteeksi. Lisäksi vapailla painoilla kuntoillessa aktivoituvat myös päälihasta avustavat lihakset. Oppaassa on vapaapainoliikkeiden lisäksi taljassa suoritettavia liikkeitä. Taljassa on mahdollista käyttää itselle sopivaa liikerataa liikkeiden suorittamiseen.

Kuvat on ottanut Henrik Holmstörn ja toimin itse niissä mallina.

### 3.3.1 Selkä

Selän lihasten pääasiallisen tehtävänä on pitää keho pystyssä. Vahvat lihakset selässä takaavat hyvän ryhdin, joten niiden harjoittaminen on muusikolle ensiarvoisen tärkeää. Vahva selkä auttaa lapatuen löytämisessä ja osallistuu täten käsien kannatteluun. Selän vahvistamiseen käytetyt kuntosaliliikkeet aktivoivat selän kokonaisvaltaisesti. Selkä voidaan kuitenkin jakaa karkeasti kolmeen lihasryhmään johon liikkeet kohdennetaan. Nämä ovat: Selän yläosassa oleva epäkäslihas, leveä selkälihas sekä selän ojentajalihas.



Kuvio 1. Suora selkälihas.

Selän ojentajalihas (kuvio 1) on selkärangan suuntaisesti kulkeva, useammasta pitkästä lihaksesta koostuva kokonaisuus, joka ulottuu lantiosta kallonpohjaan. Sen tehtävä on suojata selkärankaa ja pitää vartalo pystyssä. Selän ojentajalihas osallistuu vartalon ja pään eteen-, taakse-, ja sivuttaistaivutukseen sekä -kiertoon (<http://www.exrx.net>). Tätä lihasta vahvistetaan erilaisilla vartalonojennuksilla ja maastavedolla. Selän ojentajalihakseen vahvistaminen on olennaista eteenpäin kaartuneen ryhdin oikaisemiseen.

Muusikoista erityisesti kitaristit, sellistit ja pianistit työskentelevät etukumaraudessa asennossa. Suorien selkälihasten vahvistaminen auttaa selän suorassa pitämisessä, eikä soittaja lypsähdä kasaan niin helposti. Ylävartalon ollessa suorana keuhkot toimivat paremmin ja hapenotto parantuu.

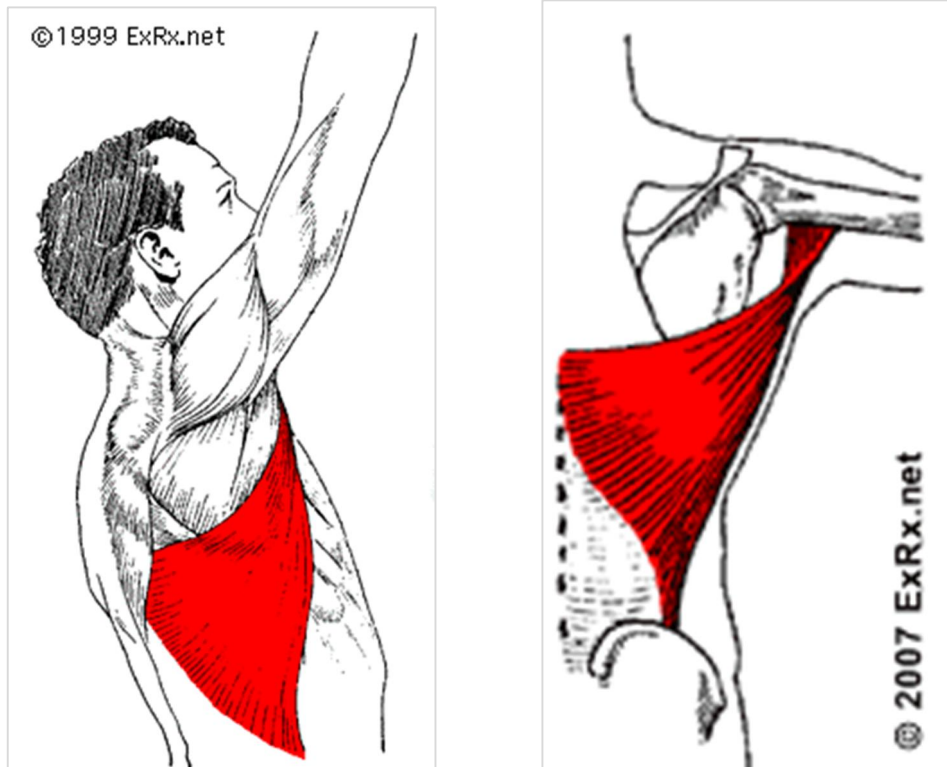
Monella etukumarassa työskentelevällä muusikolla niska taipuu helposti eteenpäin ja pään kannattelun hoitavat niskan lihakset. Tämä johtaa ns. ”vanhan kilpikonnän kaulaan”, tilaan jossa pää on selvästi keskilinjän edessä. Suoraa selkälihasta vahvistamalla voidaan parantaa ja ehkäistä myöskin tätä ongelmaa, sillä lihas jatkuu kallon alaosaan asti.

## Vartalon ojennus



Kuvio 2. Selänojennus

1. Makaa mahallasi, kädet edessä
2. Taivuta vartaloa taaksepäin nostamalla jalat ja yläkroppa irti maasta.
3. Pysähdy yläasentoon hetkeksi ja palaa alkuasentoon.



Kuvio 3. Leveä selkälihas

Leveä selkälihas (kuvio 3) on selän suurin lihas. Sen tehtävänä on olkavarren lähentäminen ja laskeminen vartaloon nähden sekä kiertäminen (<http://www.exrx.net>). Kuntosalikielissä niitä kutsutaan "latseiksi" (=latinaksi Latissimus Dorsi). Leveä selkälihas luo V-mallisen vartalon kehonrakentajille. Parhaiten tätä lihasta harjoitetaan erilaisilla soutu- ja vetoliikkeillä.

Leveän selkälihaksen rooli olkavarren liikuttamisessa on suuri. Muusikolle on tärkeää olkavarren luonnollinen toiminta, sillä käsien on kyettävä liikkumaan normaalisti pysty-äkseen toimimaan tehokkaasti esimerkiksi otelaudalla, koskettimistolla tai puhaltimien läpillä.



## Kulmasoutu levytangolla



Kuvio 4. Kulmasoutu

1. Koukista hieman polvia.
2. Vie takapuolta taaksepäin ja kallistu eteenpäin.
3. Päästä tanko roikkumaan ja avaa lapaluut.
4. Vedä tanko nivusiin ja supista lapaluut voimakkaasti yhteen.
5. Hengitä laskun aikana sisään ja vedon aikana ulos.

Huom! Vältä vartalon heilautusta ja pidä liike hallittuna alusta loppuun. Selkä ei saa kaartua eteenpäin, vaan se tulee pitää suorana.

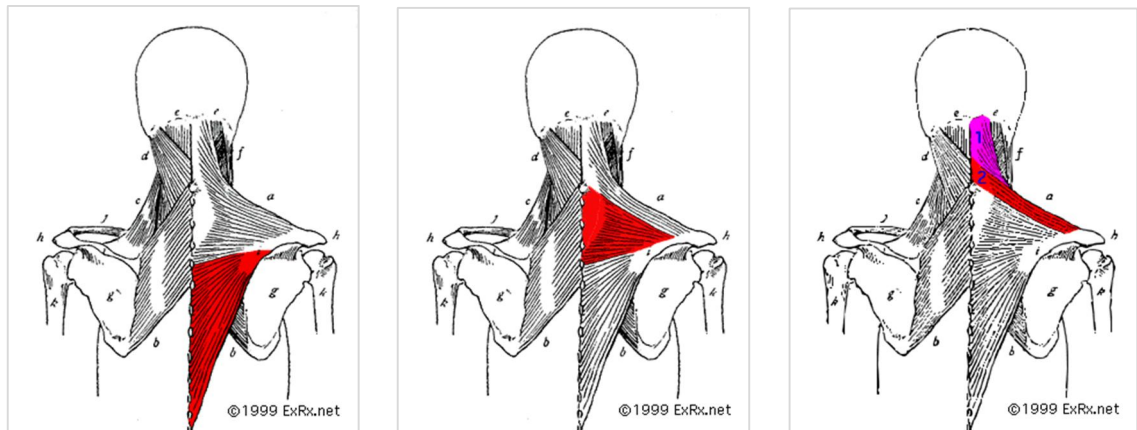


## Ylätaljaveto



Kuvio 5. Ylätalja

1. Ota tangosta vartalon myötäinen ote (myötäote).
  2. Tuo rintaa eteen voimakkaasti ja notkista selkää.
  3. Vedä tango leuan tasolle ja supista lapaluita yhteen.
  4. Palauta tanko alkupisteeseen rauhallisesti laittamalla kokoajan vastaan.
  5. Hengitä sisään kun palautat tangon ja ulos kun vedät sitä.
- Huom!. Vältä ylävartalon heilumista ja pidä liike hallittuna alusta loppuun



Kuvio 6. Epäkäslihas

Epäkäslihas (kuvio 6) on selän yläosassa oleva suuri lihas. Sen tehtävänä on lapaluun kohottaminen, laskeminen sekä levittäminen että supistaminen (<http://www.exrx.net>).

Vahva epäkäslihas asettaa lapaluun paikoilleen. Epäkkäät ovat tärkeimpiä yksittäisiä lihaksia lapaluiden normaalin toiminnan kannalta. Heikkojen epäkkäiden takia syntyy helpommin ns. "enkelin siivet". "Enkelin siivillä" tarkoitetaan tilannetta jossa lapaluut eivät enää lepää paikallaan yläselkää vasten, vaan työntyvät näkyvästi selästä ulos. Tilanne johtaa totaaliseen lapatuen menetykseen ja selkä ei enää osallistu käsien kannatteluun tai liikuttamiseen parhaalla mahdollisella tavalla.

Epäkäslihaksen vahvistaminen auttaa myös korjaamaan eteenpäin kääntyneitä olkapäitä, joka on erittäin yleinen vaiva muusikoilla. Varsinkin kitaristeilla, sellisteillä ja pianisteilla käsien työskentely tapahtuu kehon keskilinjan etupuolella. Jatkuva soittaminen tässä asennossa aiheuttaa rintalihaksen kiristymisen ja rintalihaksen lihassäikeiden pituuden lyhenemisen. Tämä vetää olkapäitä kaarelle eteenpäin ja täten hankaloittaa käsien luonnollista toimintaa. Epäkäslihaksen vahvistaminen vetää olkapäitä taaksepäin ja avaa ryhtiä.

Epäkäslihasta harjoitetaan olankohautuksilla ja erilaisilla yläselkään kohdistetuilla vedoilla

## Olankohautus



Kuvio 7. Olankohautus

Olankohautus käsipainoilla aktivoi epäkäslihaksen yläosan.

1. Päästä painot roikkumaan. Kuvittele, että roikuttaisit kauppakasseja.
2. Nosta olkapäitä kohti korvia. Pidä niitä hetki yläasennossa ja palauta ne rauhallisesti alkuasentoon.
3. Pidä kädet suorina kokoajan, jolloin liike kohdistuu epäkkääseen, eikä hauikseen.

Ylätaljavedossa narulla aktivoidaan epäkäslihaksen keski- ja alaosaa. Tämä liike on erinomainen lapaluiden toiminnan parantamiseksi. Liike on hyvä suorittaa ristikkäistaljassa, jolloin sen voi tehdä seisten. Liike on hyvin samanlainen kuin takaolkapäille suunnattu naruveto. Takaolkapäävedossa naru vedetään kohti kasvoja, kun taas epäkkäille tarkoitussa vedossa naru vedetään leuan alle.

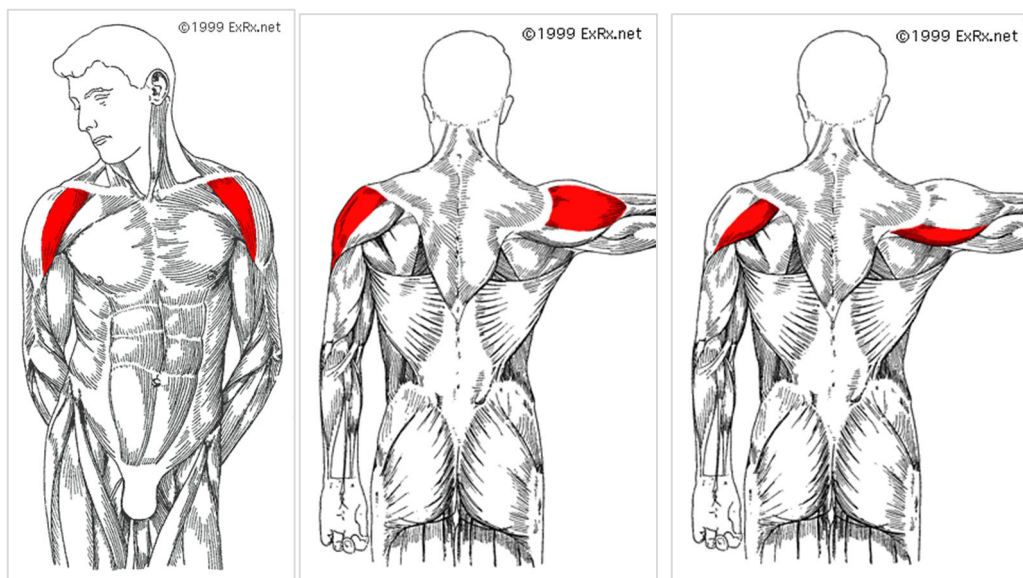


Kuvio 8. Ylätaljaveto narulla

1. Ota narusta kiinni ja astu reilusti taaksepäin taljasta.
2. Päästä kädet suoriksi ja avaa lapaluut.
3. Vedä narua leuan alle supistaen lapaluuta voimakkaasti yhteen.
4. Palauta rauhallisesti alkuasentoon.
5. Liike tuntuu lapaluiden välissä.



### 3.3.2 Olkapäät

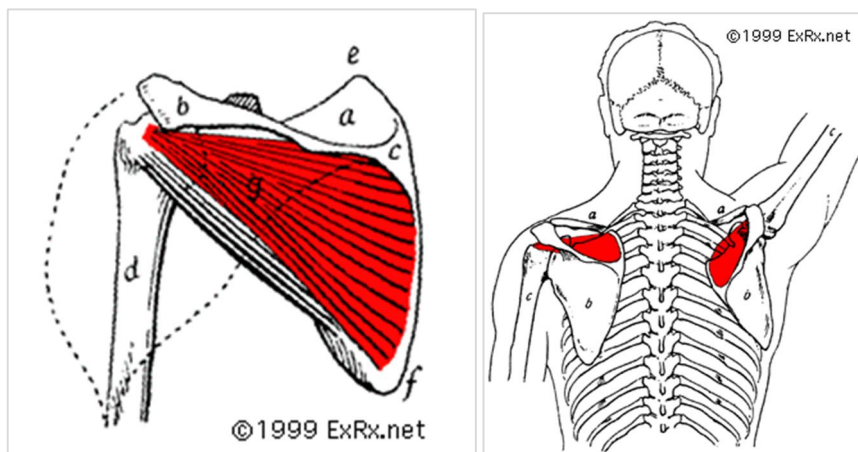


Kuvio 9. Olkapäät

Olkapäälihas (Kuvio 9) on kolmesta lihaksesta koostuva kokonaisuus. Etu-, sivu-, ja takaolkapäälihakset liikuttavat olkavartta. Etuolkapää osallistuu olkavarren eteen nostoon ja -kiertoon sekä hieman olkavarren sivuttaisnostoon. Sivuoikapää toimii pääasiallisena lihaksena olkavarren sivunostoissa, mutta se osallistuu myös hieman eteen nostoon. Takaolkapää osallistuu olkavarren taakse viemiseen ja uloskiertoon (<http://www.exrx.net>).

Olkapäät toimivat yhdessä selän kanssa käsiä kannattelevana lihasryhmänä. Olkapäät ovat tärkeä lihasryhmä jokaisella instrumenttiryhmällä. Soittimen ja jousen kannattelu, otelaudalla ja koskettimilla liikkuminen, torven kannattelu ja soittaminen vaativat kaikki toimivia olkapäitä. Hyvin toimivat ja tasapainoiset olkapäät ovat olkavarren luonnollisen toiminnan kannalta välttämättömät. Vahvat olkapäät suojaavat myös kiertäjäkalvosimien rasitusvammoilta.

Muusikoiden yleisimpiä ryhtiongelmia on olkapäiden eteenpäin kääntyminen. Pahoissa tapauksissa olkapäät ovat kääntyneet eteenpäin niin pahasti, että olkavarren normaali taakse kierto ei enää onnistu. Olkapäiden kokonaisvaltainen vahvistaminen on erittäin tehokas tapa ryhdin korjaamiseen. Erityisesti takaolkapäiden vahvistaminen parantaa olkapäiden taakse liikkumista.



Kuvio 10. Kiertäjäkalvosimet

Olkapäiden yhteydessä on myös hyvä puhua kiertäjäkalvosimesta (kuvio 10). Kiertäjäkalvosin koostuu neljän olkapäitä liikuttavan lihaksen jänteistä. Nämä jänteet kiinnittyvät lapaluun ulkoreunan yläosaan. Kiertäjäkalvosimen vaivat ovat yleisiä. Jänteet voivat tulehtua yksitoikkoisen yläraajojen työskentelyn seurauksena. Kiertäjäkalvosimet ärtyvät erityisen helposti jos kädet joutuvat työskentelemään paljon horisontaalisen keskilinjan yläpuolella. (<http://www.exrx.net/Kinesiology>). Näiden lihasten ja jänteiden vahvistamiseen on omiaan ehkäisemään muusikon olkapäävaivoja. (Super-Sets, kiertäjäkalvosimien funktio ja huolto osa1, 2014). Sekä olkapäiden että kiertäjäkalvosimen vahvistamiseen on paljon hyviä liikkeitä joista esittelen suosikkini.

Pystypunnerrus on kokonaisvaltainen ja iso liike olkapäiden vahvistamiseen. Se voidaan tehdä joko levytangolla tai käsipainoilla. Liike aktivoi kaikki kolme olkapään osaa, joista suurin kuormitus on etu-, ja sivuolkapäillä. Pystypunnerrus on raskas moninivelliike, joten olkapääharjoitus kannattaa aloittaa sillä.

## Pystypunnerrus



Kuvio 11. Pystypunnerrus

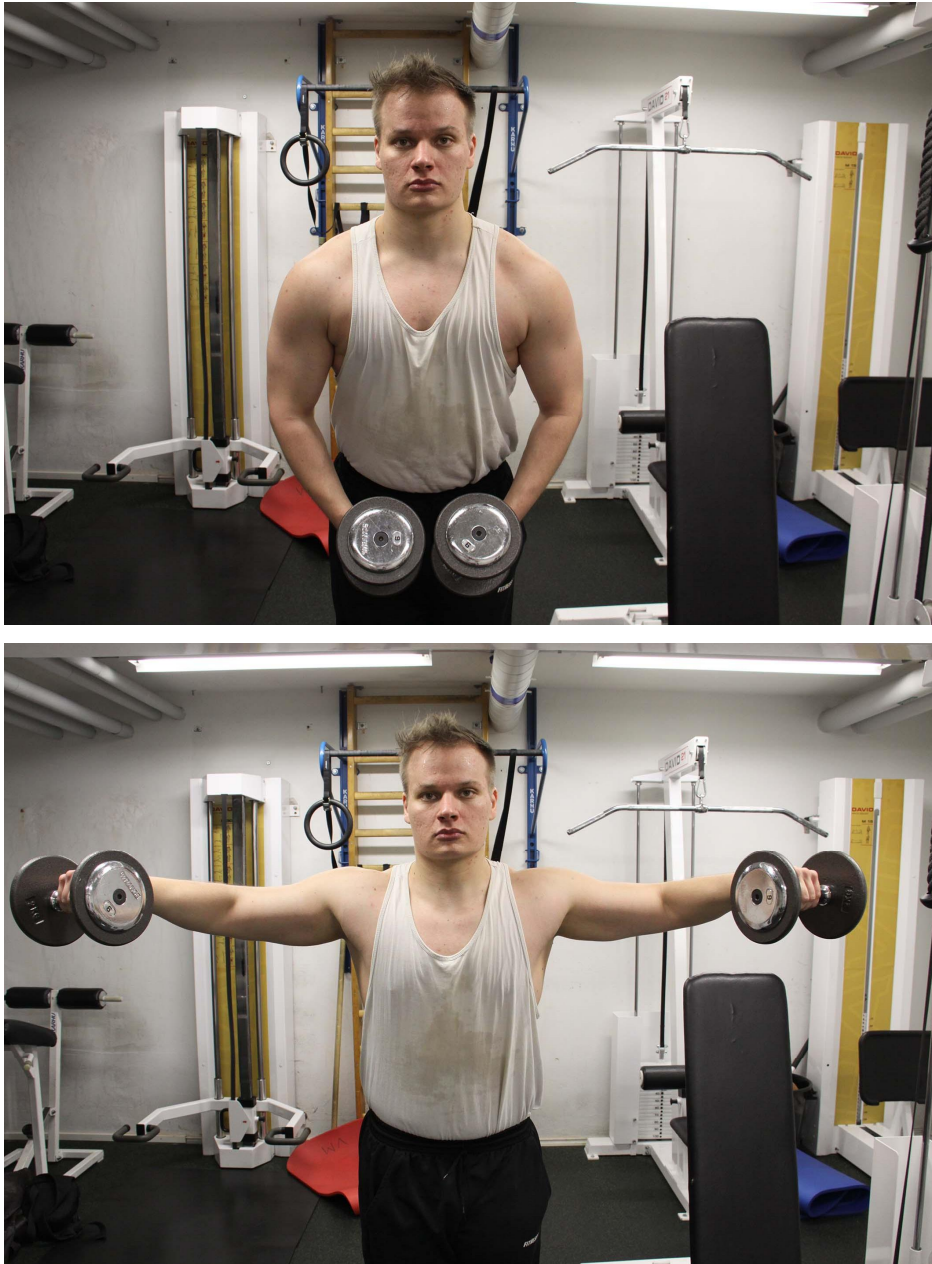
1. Istu tuolilla niin että, sekä takapuoli ja yläselkä ovat kiinni penkissä.
2. Vedä lapaluut yhteen ja olkapäät taakse. Tämä luo tukevan alustan punnertaa.
3. Lähtöasennossa painot ovat noin korvien korkeudella.
4. Olka- ja kyynärvarren kulman tulee olla noin 90 astetta.

5. Punnerra painot ylös hengittämällä samalla ulospäin. Älä lukitse kyynärpäitä yläasennossa vaan jätä liike vajaaksi. Tällöin olkapäät eivät pääse lepäämään.
6. Laske painot rauhallisesti alkupisteeseen ja toista.  
Huom! Tämä liike on syytä tehdä alussa erityisen rauhallisesti, oikean liiketavan löytämiseksi.

Raskaan perusliikkeen jälkeen tehdään eristäviä liikkeitä olkapään sivu- ja takaosalle. Etuolkapää saa paljon kuormitusta punnerrusliikkeissä, joten sille ei tarvitse tehdä eristävää harjoitusta.



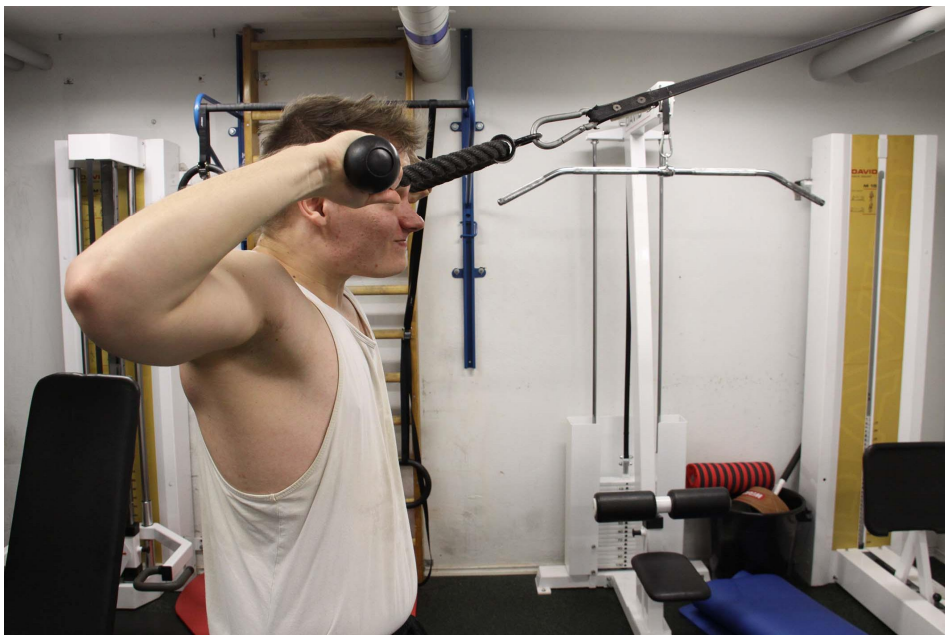
## Vipunosto sivulle



Kuvio 12. Vipunosto

1. Seiso suorassa painot yhdessä edessä.
2. Nosta painoja sivusuunnassa.
3. Kuvittele, että pikkurillit ohjaavat liikettä.
4. Nosta painot vaakatasoon ja palauta rauhallisesti alkuasentoon.

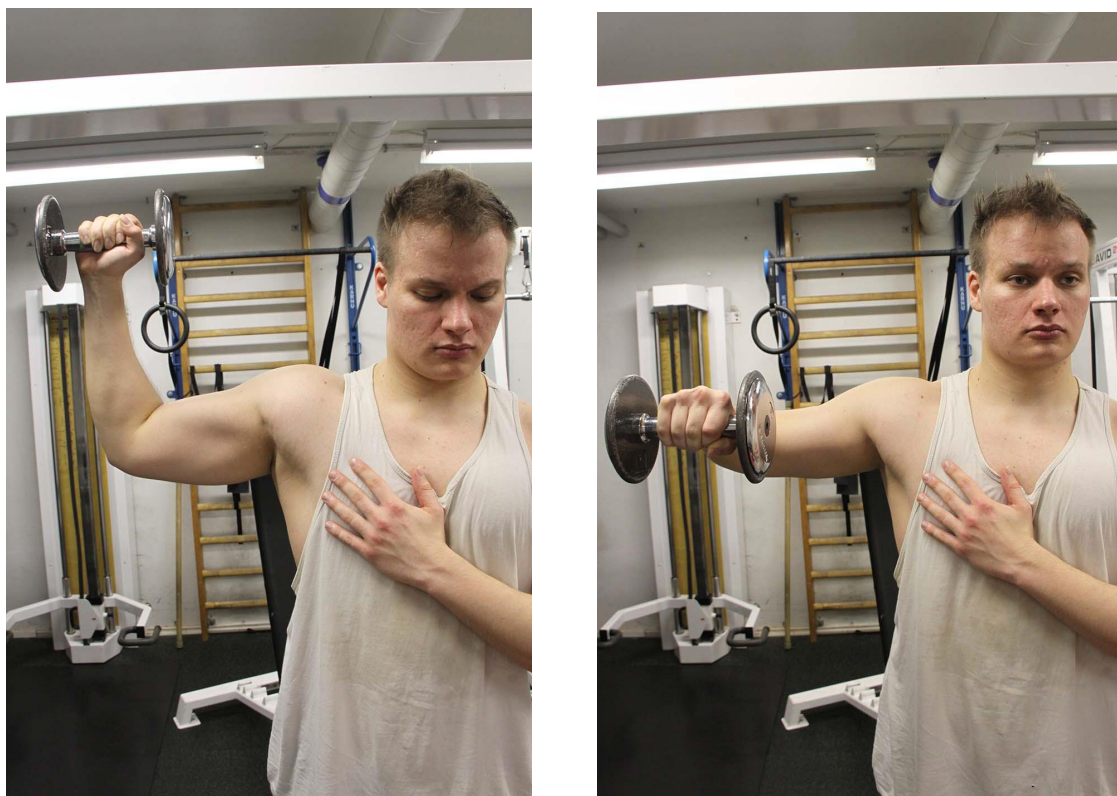
### Takaolkapääät narulla



Kuvio 13. Takaolkapääät narulla

1. Ota narusta kiinni ja astu taaksepäin laitteesta.
2. Alkuasennossa kädet ovat suorina ja lapaluut ovat auki.
3. Vedä naru kohti otsaa, pysäytä ja laske alkuasentoon.

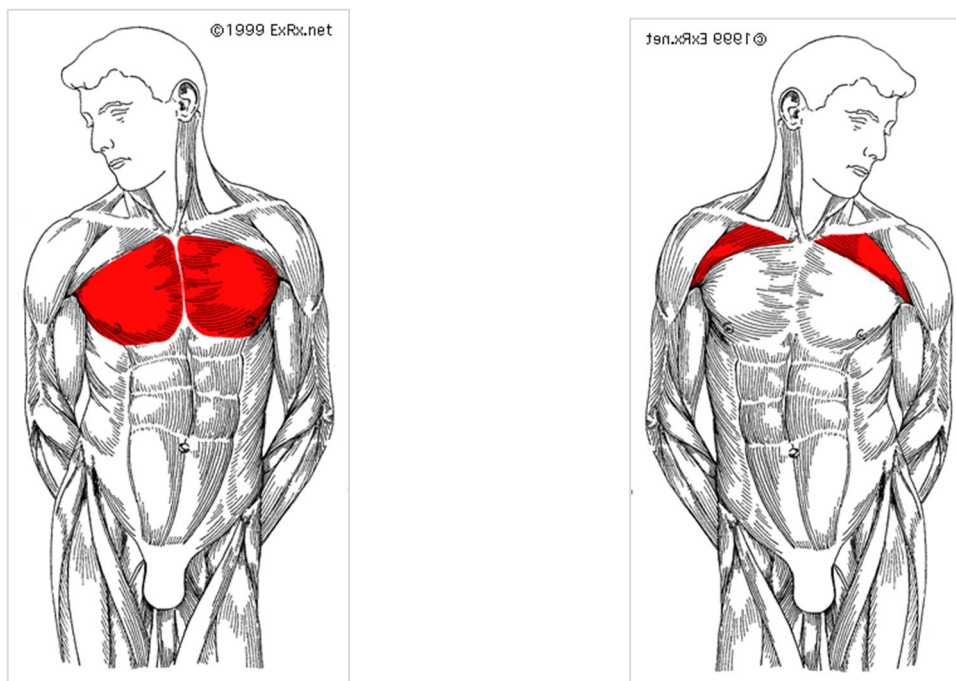
## Kiertäjäkalvosimet käsipainolla



Kuvio 14. Kiertäjäkalvosimet painolla

1. Tee liike yksi käsi kerrallaan.
  2. Alkuasennossa kyynärvarren ja olkavarren kulma on noin 90 astetta.
  3. Taivuta kättä olkavarren nivelestä eteenpäin vaakatasoon.
- Huom! Käytä liikkeessä kevyttä painoa, ja keskity tuntuman löytämiseen.

### 3.3.3 Rinta ja ”nyrkkeilijän lihas”

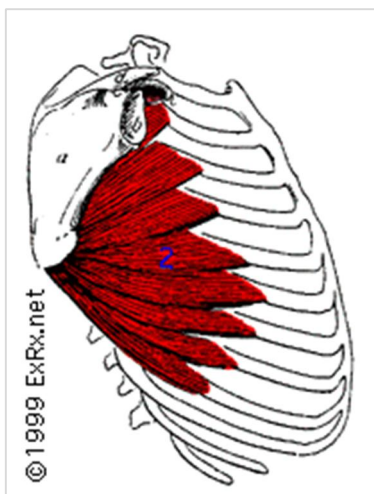


Kuvio 15. Rintalihas

Rintalihas (kuvio 15.) koostuu kahdesta osasta. Isot rintalihakset muodostavat lihasten alaosan. Pienet rintalihakset muodostavat lihasten yläosan. Rintalihas osallistuu olkanivelten liikuttamiseen. Sen avulla olkanivel liikkuu alas ja ylös, sekä taittuu sisään (<http://www.exrx.net>).

Rintalihas toimii aktiivisena käsien liikuttajana erityisesti olkavarren sisään taittamisessa. Esimerkiksi basisteilla ja sellisteillä rintalihaksen työskentely jousikäden liikuttajana on suurta. Rintalihaksen kireys on yleinen vaiva muusikoilla, joten sen harjoittaminen avaa tehokkaasti syntyneitä jumeja. Rintalihaksen harjoittamiseen käytetyt kuntosaliliikkeet ovat luonteeltaan venyttäviä harjoitteita, joten ne ovat omiaan avaamaan tukossa olevia rintalihaksia.





Kuvio 16. Serratus Anterior

Serratus Anterior, (kuvio 16.) eli ns. ”nyrkkeilijän lihas” sijaitsee 1. ja 8. kylkiluun päällä ja välissä, levittäytyen lapaluiden alle. Sen tehtävänä on lapaluiden levittäminen kun kädet viedään rintakehän etupuolelle (<http://www.exrx.net>). Sen kutsumanimi ”nyrkkeilijän lihas” juontaa juurensa juuri tästä liikkeestä. Lihas työskentelee kun lyödään. Serratus Anterior- lihaksen harjoittaminen auttaa lapatuken löytämisessä. Aktiivinen lihas asettaa lapaluun paikoilleen ja auttaa sen luonnollisessa liikkumisessa.

Kuntosalilla lihasta voidaan harjoittaa erilaisilla työnnoilla joissa lapaluut levitetään tarkoituksella eteenpäin. Tätä lihasta harjoitettaessa on syytä käyttää kevyitä painoja, sillä lapaluiden levittäminen, punnertaessa raskailla painoilla, altistaa olkapäiden loukkaantumisille. Serratus Anterior- lihas osallistuu punnerrusliikkeisiin ja saa kuormitusta mm. pystypunnerruksessa ja penkkipunnerruksessa.

Rintalihasten harjoittamiseen parhaiten toimivat erilaiset makuuasennosta suoritettavat punnerrusliikkeet, sekä eristävämmät, olkavarsia sisäänpäin taivuttamalla tehtävät suipistavat liikkeet.

Rintalihaksen kokonaisvaltaisen aktivoinnin varmistamiseksi, vaihdellaan penkin kulmaa punnerrusliikkeissä. Penkin selkänojan ollessa 30-45 asteen kulmassa kuormitus siirtyy enemmän rinnan yläosaan. Aluksi on erityisen tärkeää keskittyä oikean punnerrusasennon löytämiseen. Väärin tehtynä loukkaantumisriski kasvaa punnerruksissa. Kaikissa

punnerrusliikkeissä olkapäät vedetään taakse ja lapaluut puristetaan yhteen. Tämä suojaa olkapäitä ja kohdistaa liikkeen rintalihakseen. Lapojen yhteen puristaminen luo tukevan alustan punnertaa. Rintalihaksen venyvyydessä on paljon yksilöllisiä eroja, joten aluksi liike on syytä tehdä hitaasti tunnustellen. Ala-asennossa lihaksessa tulee tuntua selvä venytys.

## Punnerrus käsipainoilla



Kuvio 17. Käsipaino punnerrus

1. Vedä lapaluut yhteen, ja asetu makaamaan penkille.
2. Punnerra painot ylös, älä kuitenkaan lukitse kyynärpäitä.
3. Laske painot hitaasti ala-asentoon, hengittäen samalla ulos.
4. Punnerra painot ylös, puhaltaen ulos. Jätä liike ylhäältä vajaaksi, jotta tuntuma pysyy rintalihaksella.

Punnerrusliikkeiden lisäksi on hyvä tehdä supistavia, rintalihasta eristäviä liikkeitä.

Ristikkäistalja rinnalle yläkautta

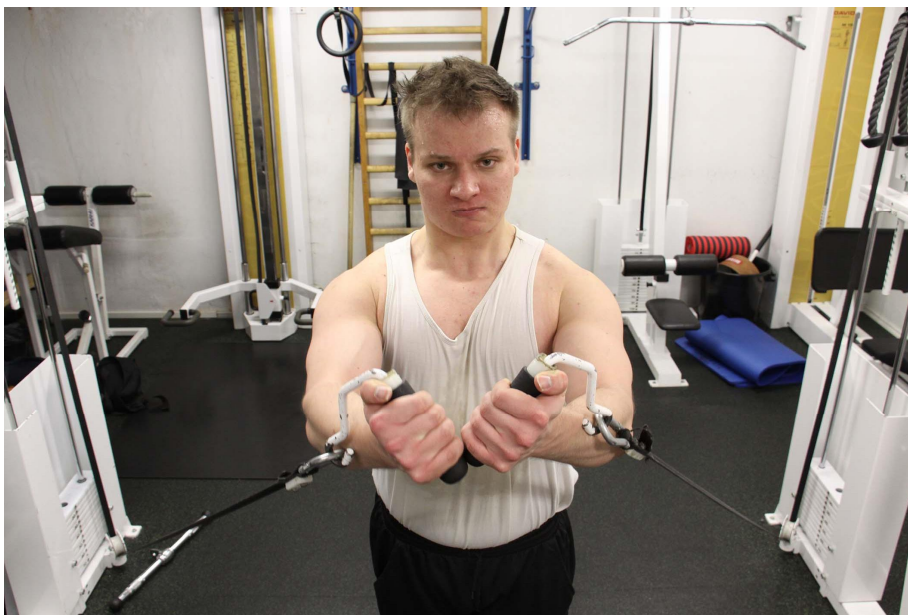


Kuvio 18. Ristikkäistalja ylhäältä

1. Ota kahvat ylhäältä kumpaankin käteen ja astu hieman eteenpäin ristikkäistaljasta.
2. Kallista yläkehoa hieman eteenpäin ja avaa kädet sivuille.
3. Tuo kahvat yhteen puristamalla samalla rintalihaksia voimakkaasti.
4. Pidä kahvat yhdessä ja purista rintaa voimakkaasti pari sekuntia. Tässä liikkeessä supistus on tärkeässä roolissa.  
Huom!. Vältä heilumista ja pidä liike hallittuna koko ajan.



### Ristikkäisitalja rinnalle alakautta



Kuvio 19. Ristikkäisitalja alhaalta

1. Ota kahvat alhaalta kumpaankin käteen ja astu eteenpäin taljasta.
2. Tuo kädet alakautta eteen, silmiesi tasolle.
3. Pysäytä yläasennossa ja purista rintalihaksia voimakkaasti yhteen.
4. Palauta hitaasti alkuasentoon.

Vaikka Serratus Anterior lihas saa kuormitusta punnerrusliikkeissä, voidaan se eristää seuraavalla liikkeellä.

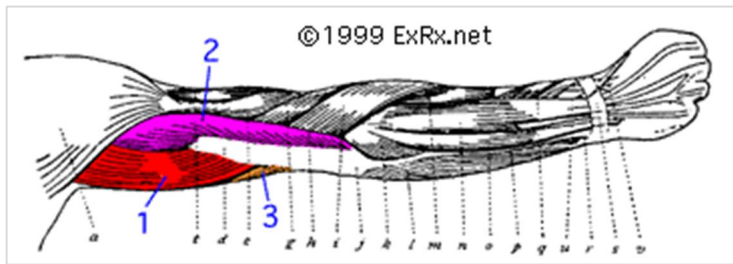
"Incline shoulder raise"



Kuvio 20. "incline shoulder raise"

1. Asetu makuulle vinopenkkiin (selkänojan kulma 30-45 astetta).
2. Työnnä painoja kohti kattoa levittäen lapaluita.
3. Älä irrota yläselkää penkistä.
4. Tee liike rauhallisesti käyttäen maltillisia painoja.

### 3.3.4 Ojentajat

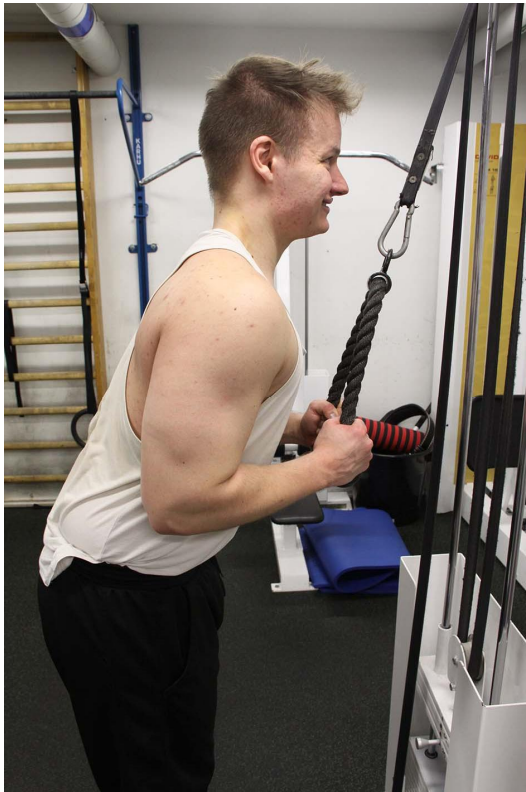


Kuvio 21. Ojentajalihi

Ojentajalihas (kuvio 21) ojentaa kyynärvartta. Siinä on kolme osaa. Kaksi niistä lähtee olkaluusta ja yksi lapaluusta. Kaikki päädyt kiinnittyvät kyynärvarren takaosaan (<http://www.exrx.net>). Ojentaja on hauislihaksen vastalihas, joten sitä täytyy harjoittaa, jotta hauis kehittyisi. Sama pätee toisinpäin.

Esimerkiksi viulisteilla ja sellisteillä ojentaja toimii jousikäden liikuttajana. Kuntosalilla ojentajat toimivat avustavina lihaksina punnerrusliikkeitä tehdessä. Vaikka ojentajat saavat kuormitusta muista liikkeistä, on niille hyvä tehdä myös eristävämpää harjoitusta.

## Ojentajat narulla

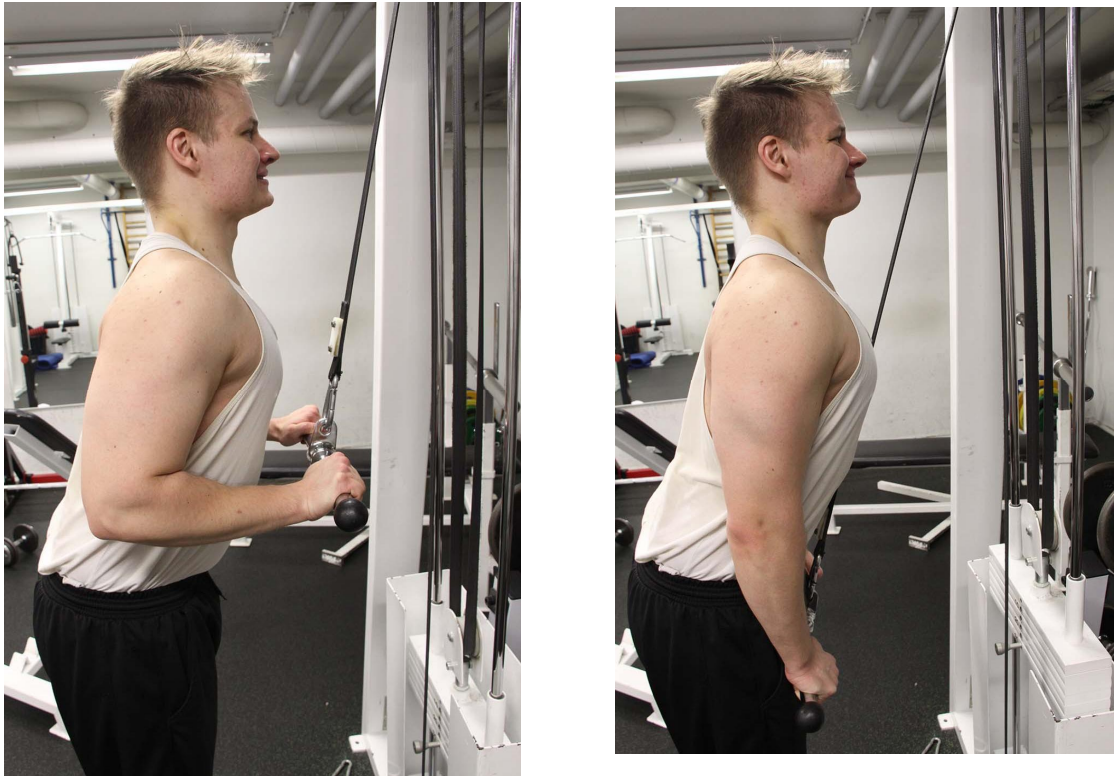


Kuvio 22. "Pushdown narulla"

1. Ota naru ylhäältä.
2. Seiso hieman etukenossa.
3. Vedä narut molemmille puolille kehoa, samalla työntäen käsiä suoriksi.
4. Palauta kädet ylös alkuasentoon, älä kuitenkaan päästä painetta pois ojenta-jilta päästämällä narua liian ylös.



## "Pushdown"



Kuvio 23. "Pushdown"

1. Ota kahvasta noin hartioiden levyinen myötäote.
2. Paina kahvaa kohti nivusia ja pysäytä hetkeksi.
3. Palauta rauhallisesti alkuasentoon.

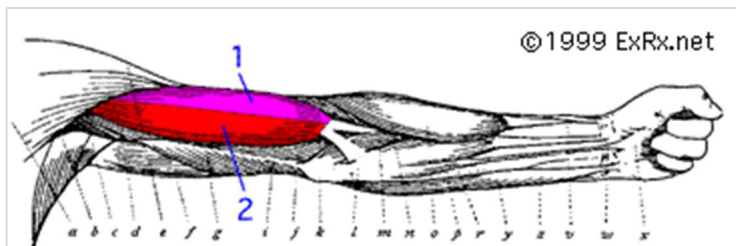
## Ranskalainen punnerrus



Kuvio 24. Ranskalainen punnerrus

1. Käytä liikkeessä suoraa- tai mutkatankoa.
  2. Makaa selälläsi, kädet suorina kasvojesi kohdalla.
  3. Vie käsiä hieman taaksepäin, jolloin ojentajissa tuntuu jännitys.
  4. Taivuta kyynärvartta alaspäin ja hengitä samalla sisään.
  5. Tuo painot rauhallisesti takaisin alkuasentoon ja puhalla samalla ulos.
- Huom! Varo ettei kyynärpäät aukea sivuille liikkeen aikana. Kyynärpäiden tulee osoittaa eteenpäin, tällöin liike eristää ojentajan tehokkaasti.

### 3.3.5 Hauis



Kuvio 25. Hauis

Hauislihas (kuvio 25.) on olkavarressa sijaitseva kaksipäinenlihas. Sen tehtävänä on kyynärvarren taivutus ja kierto (<http://www.exrx.net>). Kitaristilla hauiksen aktivoiminen soiton aikana auttaa vasemman käden sormien työskentelyssä.

Hauis työskentelee avustavan lihaksena soutavissa ja vetävissä liikkeissä. Selkää harjoittaessa hauis saa paljon raskasta kuormitusta, joten hauista harjoittaessa käytetään eristäviä liikkeitä ja pitempiä sarjoja. Hauis on ojentajan vastalihas, joten sen kehittäminen auttaa myös ojentajalihaksen kehittymisessä. Hauis aktivoidaan kuntosalilla parhaiten käyttämällä kevyitä painoja ja tekemällä liikkeet erityisesti tuntumaan keskittymällä.

Eniten virheitä kuntosalilla näkee juuri hauiskääntöä tehdessä. Yleensä käytetään aivan liian suuria painoja omaan tasoon nähden. Hauislihas ei jaksaa liikuttaa suuria kuormia, joten kehon heilumista käytetään apuna liikkeissä. Liian suuria painoja käytettäessä aktivoituvat yläselkä ja olkapäät liikaa, jonka seurauksena liike ei enää kohdistu hauikseen.

## Hauiskääntö vinopenkissä



Kuvio 26. Hauiskääntö vinopenkissä

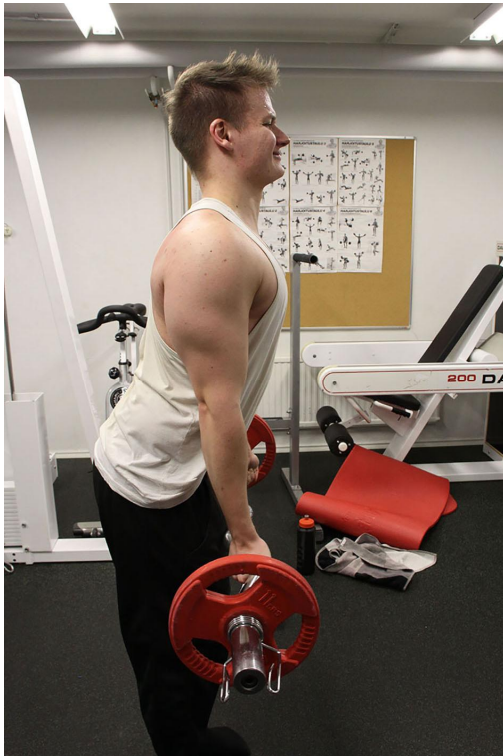
Säädä penkki hieman takakenoon. Tässä asennossa istumalla ehkäistään parhaiten huijaamista liikkeessä.

1. Päästä kädet roikkumaan.
2. Nosta painoja ylöspäin ja pyri pitämään kyynärpäät paikallaan.
3. Painoja ei nosteta ylös asti, vaan liike jätetään vajaaksi. Liian ylös viedyt painot siirtävät paineen hauksesta etuolkapäille.
4. Palauta rauhallisesti alkuasentoon.

Vinkki! Kierrä peukaloa ulospäin noston aikana. Tämä tehostaa hauksen supistumista entisestään.



## Hauiskääntö seisten tangolla



Kuvio 27. Hauiskääntö mutkatangolla

Mutkatanko mahdollistaa mukavamman asennon ranteille. Suoralla tangolla tehtynä hauiskääntö saattaa rasittaa ranteita liikaa. Varsinkin alkuvaiheessa mutkatangon käyttö on suositeltavaa.

1. Kallista yläkehoa hieman eteenpäin. Tällä ehkäistään yläkehon käyttämistä vipuvartena liikkeessä.
2. Pidä kyynärpäät paikallaan ja nosta tankoa ylöspäin.
3. Älä nosta tankoa ylös asti, vaan jätä liike vajaaksi.
4. Palauta rauhallisesti alkuasentoon.

"Vasaraotteella" tehty hauiskääntö aktivoi hauiksen lisäksi myös hauista avustavan Brachialis-lihaksen sekä kyynärvarren lihakset. Brachialis on hauiksen alapuolella oleva lihas, joka avustaa hauista kyynärvarren liikuttamisessa.



Kuvio 28. "Hammer" käöntö

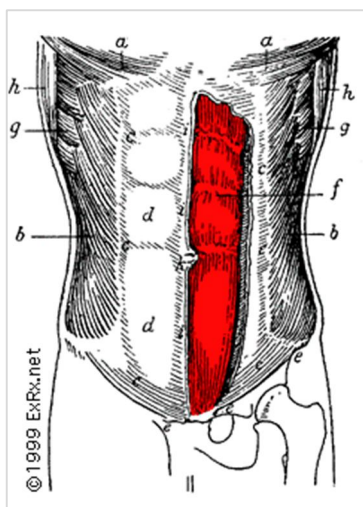
1. Ota käsipainoista kiinni "vasaraotteella" (peukalot ylöspäin).
2. Nosta painoja ylöspäin pitäen kyynärpäät paikallaan.
3. Palauta rauhallisesti alkuasentoon.

### 3.3.6 Vatsalihakset

Suorat- ja vinot vatsalihakset sekä kyljen lihakset muodostavat muusikon kannalta erittäin tärkeän lihaksiston. Vahvat keskivartalon lihakset vaikuttavat suoraan hyvän ryhdin saamiseen ja pitämiseen. Keskivartalon lihaksisto koostuu pinnallisista-, ja syivistä lihaksista. Ne toimivat yhdessä suorien selkälihasten kanssa kehon pystyssä pitäjänä. Monet ryhtiongelmista liittyvät näiden lihasten välillä olevaan epätasapainoon. Jos vatsalihakset ovat heikkomat kuin suorat selkälihakset, vetäytyy selkäranka kaarelle taaksepäin. Suoran selkälihaksen ollessa heikompi, taittuu selkäranka eteenpäin (<http://exrx.net/Kinesiology>).

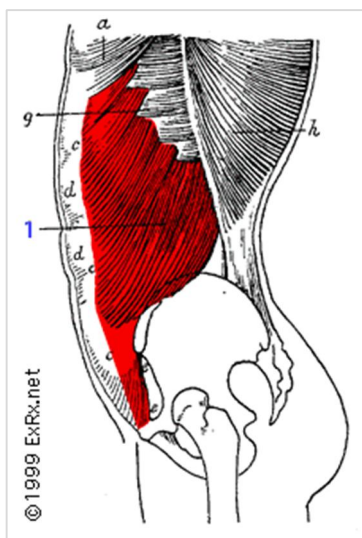
Vahvat keskivartalon lihakset ovat perusta kuntosaliharjoittelulle. Keskivartalo toimii tasapainottajana monessa eri liikkeessä. Esimerkiksi selän harjoitteena käytetty kulmasoutu ja maastaveto edellyttävät vahvaa keskivartalon pitoa. Heikko keskivartalo johtaa liikkeissä virheasentojen syntymiseen ja selän taipumiseen.

Vahvat keskivartalon lihakset ovat perusta myös soitonharjoittelulle. Esimerkiksi kitaristi joutuu istumaan soittoasennossa useita tunteja päivässä. Jos keskivartalon lihaksisto ei ole kunnossa, virheasentoja syntyy soiton aikana. Alaselkä pyöristyy, ylävartalo lysähtää kasaan ja hartiat sekä pää painuvat keskilinjan etupuolelle. Pitkäaikainen työskentely tällaisessa asennossa johtaa vammoihin. Vatsalihasten vahvistaminen mahdollistaa työskentelyn turvallisessa soittoasennossa.



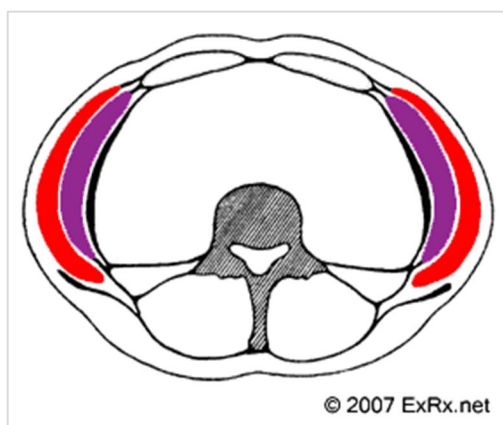
Kuvio 29. Suorat vatsalihakset

Suorat vatsalihakset (kuvio 29), koukistavat rintakehää eteenpäin ja auttavat lonkan koukistamisessa (<http://www.exrx.net>). Niin sanottu "six-pack" muodostuu näkyvistä suorista vatsalihaksista. Suorat vatsalihakset avustavat myös hengityksessä.



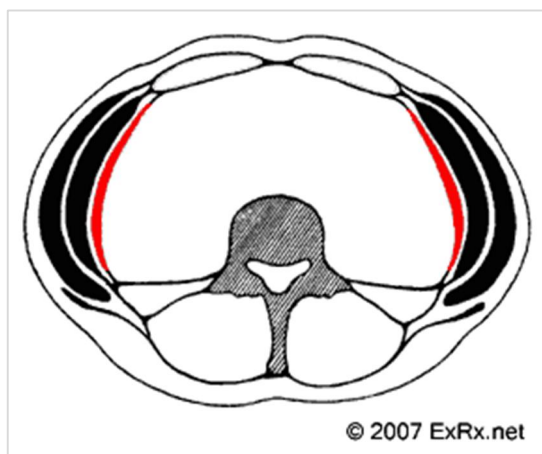
Kuvio 30. Ulompi vino vatsalihas

Ulompi vino vatsalihas (kuvio 30), taivuttaa vartaloa sivuttaissuunnassa sekä kiertää sitä (<http://www.exrx.net>).



Kuvio 31. Sisempi vino vatsalihas

Ulomman vino vatsalihaksen alla on Sisempi vino vatsalihas (kuvio 31, kuvassa lilan värinen). Se osallistuu samoihin tehtäviin ulompien kylkilihasten kanssa, mutta kantaa enemmän sisäelimiä. Hengityksen aikana se säätelee rintakehän laajenemista ja supistumista.



Kuvio 32. Poikittaiset vatsalihakset

Syvimpiä vatsalihaksia ovat poikittaiset vatsalihakset (kuvio 32). Ne sijaitsevat suorien- ja vinojen vatsalihasten alla. Niiden rooli hyvän ryhdin kannattelussa on suuri. Lihas toimii keskivartalon tukijana pitämällä sen jäykkänä erilaisissa nostoissa. ([http://en.wikipedia.org/wiki/Transverse\\_abdominal\\_muscle](http://en.wikipedia.org/wiki/Transverse_abdominal_muscle))

Keskivartaloa harjoitetaan erilaisilla rutistuksilla, vartalonkierroilla sekä staattisilla pidoilla. Jokainen edellä mainituista lihaksista aktivoituu kaikissa vatsalihasliikkeissä. Keskivartalon lihakset ovat yhdessä toimiva kokonaisuus, joten lihasten eristäminen harjoittelussa on mahdotonta. Eri liikkeitä käyttämällä voidaan kuitenkin aktivoida yksittäistä aluetta toista enemmän. Vatsalisharjoituksessa kannattaakin olla aina mukana yksi rutistus-, kierto ja staattinen liike. Perinteiset istumaan nousut eivät ole kaikista tehokkaimpia liikkeitä vatsalihaksia harjoitettaessa. Yleinen virhe on työntää jalat jonkin kiinteän tason alle, ja tehdä tästä asennosta istumaan nousuja. Jalkojen ankkuroiminen aktivoi enimmäkseen lonkankoukistajia ja vatsalihaksille kohdistuva kuormitus on vähäinen. Istuma-asentoon noustessa vatsalihakset pääsevät lepäämään, jolloin liikkeestä ei saada kaikkea tehoa irti. Perinteisesti vatsalihaksia tehdessä pidetään käsiä pään takana. Tämä johtaa niskakipuihin, sillä usein harjoitteliija jännittää käsiään tiedostamatta ja taivuttaa niskaa eteenpäin. Sormet on hyvä laittaa pään sivuille tai rintakehän päälle. Kaikissa rutistuksissa niska pyritään pitämään suorana ja paikallaan.



## Vatsarutistus



Kuvio 33. Rutistus

1. Makaa selälläsi, jalat koukussa.
  2. Nosta yläselkä irti matosta ja puhalla ulos jännittämällä samalla vatsalihaksia voimakkaasti.
  3. Palauta alkuasentoon ja hengitä sisään.
- Vinkki! Voit nostaa jalat esimerkiksi jumppapallon päälle, tämä estää jalkojen heilumisen liikkeen aikana.

## Jalkojen nosto



Kuvio 34. Jalkojen nosto

1. Makaa selälläsi, kädet takapuolen kohdalla sivuilla.
2. Nosta jalat hieman irti maasta.
3. Nosta jalat suorina ilmaan, noin 45 asteen kulmaan.
4. Palauta lähtöasentoon.

Huom! Jalat eivät laske maahan kertaakaan liikkeen aikana, vaan ne pidetään ilmassa, jolloin vatsalihaksille ei anneta lepoa.



Vinot vatsalihakset ja kyljet aktivoidaan kiertävillä liikkeillä ja sivuttaistaivutuksilla.  
Painonkierto



Kuvio 35. Painonkierto

1. Nojaa hieman taaksepäin pitäen painon edessäsi.
2. Lähde viemään painoa puolelta toiselle, yritä pitää ylävartalo mahdollisimman suorassa kierron aikana.

Vinkki! Kokeile nostaa jalat irti maasta, tämä tekee liikkeestä raskaamman.



## Vartalon taivutus



Kuvio 36. Vartalon taivutus

1. Ota paino toiseen käteen ja seiso suorassa.
2. Taivuta ylävartaloa vuorotellen sivuttaissuunnassa alaspäin keksilinjan toiselle puolelle.
3. Tee liike hitaasti keskittyen kyljen tuntumaan.

Syviä vatsalihaksia aktivoidaan parhaiten erilaisilla staattisilla pidoilla. Pitojen aikana syvien vatsalihasten työskentelyä voi tehostaa vetämällä napaa sisäänpäin ja jännittämällä lantiopohjan lihaksia. Lantiopohjan lihakset saa aktivoitua parhaiten kun jännittää samoja lihaksia millä katkaistaan virtsaaminen. Samalla vedetään napaa sisäänpäin. Samaa supistusta voi käyttää myös staattisissa pidoissa. Vatsan ja lantiopohjanlihasten jännitys kannattaa syklittää. Pidon aikana voi esimerkiksi vuorotella jännittämistä ja löysentämistä viiden sekunnin jaksoissa.

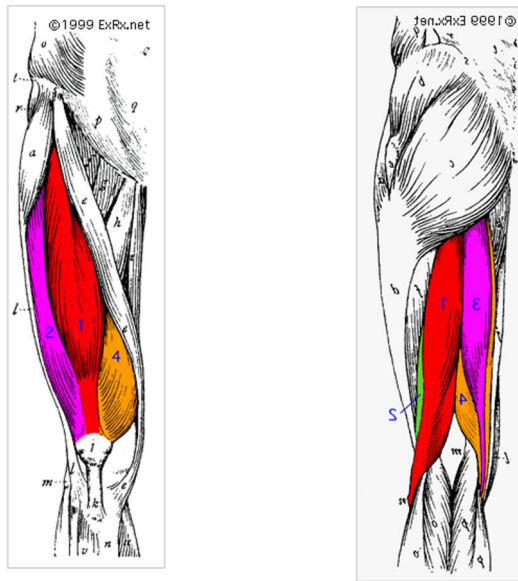
## Lankku



Kuvio 37. Lankku

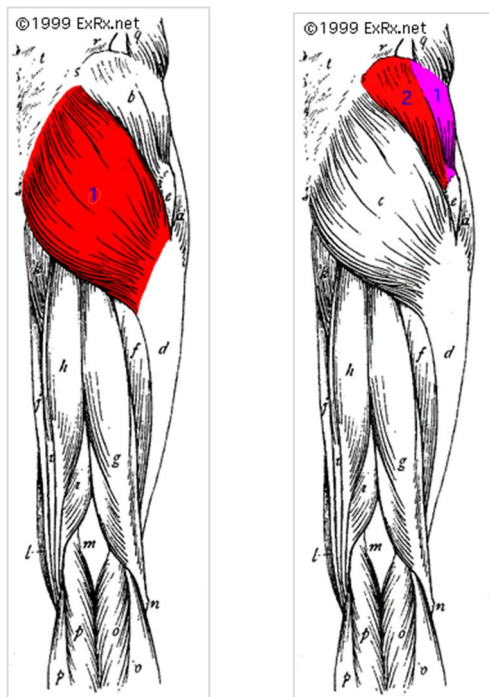
1. Nouse irti maasta käsien ja varpaiden varaan.
  2. Vartalon tulee olla mahdollisimman suorassa, takapuoli pystyssä tehty pito aktivoi lähinnä etureisiä.
  3. Pysy asennossa mahdollisimman pitkään.
  4. Käytä liikkeen tehostamiseksi edellä mainittuja tekniikoita.
- Huom! Pyri pitämään yläselkä tasaisena. Varo ns. "enkelin siipiä", jotka syntyvät lapaluiden työntyessä poispäin kehosta.

### 3.3.7 Jalat



Kuvio 38. Etureisi ja takareisi

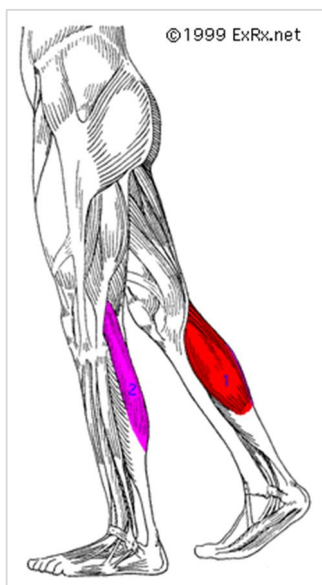
Nelipäinen reisilihas, eli etureisi (kuvio 38) ojentaa polvitaivetta. Se toimii myös polven stabiloijana. Etureiden vastalihakseksi toimii takareisi (kuvio 38). Sen tehtävänä on koukistaa polvitaivetta, ja osallistua polven ulos kiertoon. Se osallistuu yhdessä pakaralihasten ja suorien selkälihasten kanssa vartalon suorana pitämiseen.



Kuvio 39.

Pakaralihakset

Ison pakaralihaksen (Kuvio 39) tehtävänä on lonkan ojennus. Pakaroissa sijaitsee myös keskimmäiset- ja pienet pakaralihakset, joiden tehtävänä on reisien loitonnuks.



Kuvio 40. Pohkeet

Pohjelihakset (kuvio 40) on säären takapuolella sijaitseva kolmesta osasta koostuva kokonaisuus. Sen tehtävänä on nilkan toiminnan mahdollistaminen. Vahvat pohkeet vaikuttavat suoraan kävelyyn ja juoksuun.

Takareidet, Pakara-, ja suorat selkälihakset vaikuttavat yhdessä vartalon ojentamiseen, ja näin ollen hyvään ryhtiin. Hyvän ryhdin takaamiseksi ei riitä ainoastaan suorien selkälihasten vahvistaminen, vaan pakaroiden ja takareisien vahvistaminen on yhtä tärkeää.

Jalkojen vahvistamiseen käytetään erilaisia kyykkyjä, maastavetoja sekä eristäviä laitteita. Jalkojen asentoa muuttamalla voidaan varioida kyykkyä ja kohdistaa kuormitus eri lihaksiin. Mitä leveämmällä asennolla liike tehdään, sitä enemmän aktivoituvat pakarat ja takareidet. Jalat yhdessä kuormitus kohdentuu etureisiin. Taka- ja etukyykyn variaatiot ovat jalkojen vahvistamisen kannalta parhaita harjoituksia, mutta ne olen jättänyt tarkoituksella pois oppaasta. Kuntoilijan liikkuvuuden tulee olla hyvä, ennen kuin lähdetään tekemään esimerkiksi takakyykkyä. Kyykkytekniikkaa tulee kehittää asiansa osaavan ohjaajan opastuksella. Paperilla sitä ei voi opettaa turvallisesti.

Perinteisesti jalkojen harjoittaminen on monelle kuntosaliharrastajalle haastavaa. Jaloissa sijaitsee ihmisen suurin lihasmassa, jonka takia jalkoja harjoitettaessa palaa paljon happea ja maitohappoa syntyy paljon. Tämä aiheuttaa ikävän tunteen fyysisesti. Hengitys käy raskaaksi ja lihaksissa tuntuva kipu ja polte ovat voimakkaita. Tämän seurauksena monet kuntosaliharrastajat eivät juuri harjoita jalkoja tai tekevät niitä harvakseltaan. Suurimmalla osalla saliharrastajista jalkojen lihasmassa on pahasti jäljessä ylävartalon lihaksistoa. Tämä aiheuttaa ongelmia liikkuvuuteen ja ryhtiin. Ylä- ja alavartalon taitoksen ojentaminen lonkan kohdalta tapahtuu pakaroiden-, takareisien ja suorien selkälihasten yhteistyönä. Jalkojen vahvistaminen on erittäin tärkeää kehon kokonaisvaltaisen tasapainon saavuttamiseksi. Mitään lihaksistoa ei voi jättää harjoittelun ulkopuolelle.

Olen valinnut liikkeiksi muusikoille erinomaisesti sopivia harjoitteita. Askelkyykky on hyvä liike jalkojen kokonaisvaltaiseen vahvistamiseen. Liike aktivoi myös keskivartaloa, koska tasapainon hakeminen on haastavaa. Liikkeessä on tärkeää pitää vartalo suorana, eikä taivuta sitä liikaa eteenpäin. Askelkyykyssä vartalon pystyssä pitäminen on helpompaa kuin muissa kyykyissä, koska polvien kulma ei mene yli 90 asteen. Yli 90 asteen tehdyt kyykyt voivat aiheuttaa selän pyöristymistä ja eteenpäin taipumista, jos kuntoilijan liikkuvuus on huono. Askelkyykky aktivoi erityisen hyvin pakaroita. Liike kannattaa tehdä alussa ilman painoja ja toistomäärät pidetään pitkinä. Liike toimii erittäin hyvänä valmistavana harjoituksena isompia kyykyjä varten.

Suorin jaloin maastaveto on liike pakaroiden ja takareisien vahvistamiseen. Myös keskivartalo aktivoituu liikkeen aikana paljon. Aluksi käytetään maltillisia painoja ja keskitytään tuntuman hakemiseen. Keskivartalo ei saa antaa periksi liikkeen aikana. Jos selkä pyöristyy, on käytettävä kevyempiä painoja.

Pohjelihasten harjoittaminen on yksinkertaista. Niitä työstetään erilaisilla nilkkojen ojennuksilla.



## Askelkyykky

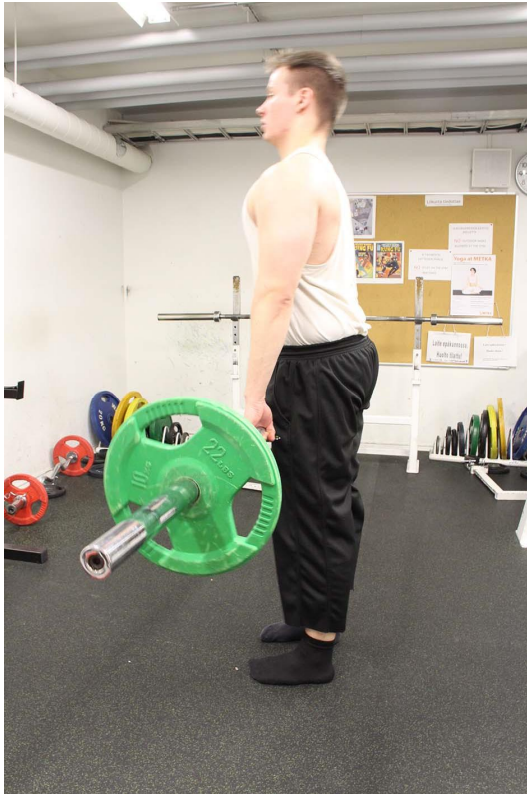


Kuvio 41. Askelkyykky

1. Astu reilu askel eteenpäin, ja laskeudu alas niin, että etummainen jalka on n. 90 asteen kulmassa.
2. Käyttämällä etummaista jalkaa, nouse ylös ja tuo takajalka vierelle.
3. Astu seuraavaksi toisella jalalla, ja toista.

Vinkki! Liikkeen helpottuessa voit ottaa käsipainot tai kahvakuulat kumpaankin käteen vastuksen lisäämiseksi.

## Suorin jaloin maastaveto



Kuvio 42. Suorin jaloin maastaveto

1. Ota tangosta hartianlevyinen ote.
2. Seiso suorassa ja lähde viemään takapuolta taaksepäin.
3. Laske tankoa riittävän alas, jotta tunnet selvän venytyksen takareisissä.
4. Palauta yläasentoon ja supista pakaroita voimakkaasti.



## Nilkan ojennus



Kuvio 43. Nilkan ojennus

1. Seiso suorana yhdellä jalalla.
2. Nosta kantapää irti ja pidä hetki yläasennossa.
3. Palaa hitaasti alkuasentoon.

Vinkki! Jos et vielä pysty tekemään liikettä yhdellä jalalla, sen voi aloittaa kahdella jalalla. Venytyksen tehostamiseksi voit myös seisoa jalkaterän etuosa korotettuna jonkin tason päällä. Liikkeen helpottuessa, ota vapaaseen käteen paino vastuksen lisäämiseksi.

### 3.3.8 Lihashuolto ja venyttely

Kuntosaliharrastuksen yhteydessä on hyvä tehdä palauttavaa ja vammoja ennaltaehkäisevää venyttelyä. Venyttelyllä turvataan lihaksen normaali ja hyvä liikkuvuus. Lyhentynyt jänne-lihassysteemi voi johtaa loukkaantumiseen äkillisessä ja voimakkaassa rasituksessa (Ylinen, Venytysharjoittelu 2006). Ennen kuntosaliharjoitusta ei kannata tehdä pitkiä ja perusteellisia venytyksiä. Pitkien venyttelyjen aikana voimatasot saattavat pudota, mikä on huono asia saliharjoittelun kannalta. Saliharjoittelussa on hyötyä tietynlaisesta jämäkkyydestä, joten lihasta ei kannata ennen suoritusta venyttää liian pitkäksi koska liikkeiden hallinta saattaa kärsiä. (Ylinen, venytysharjoittelu 2006). Lämmittelyn yhteydessä voi tehdä muutaman sekunnin mittaisia nopeita ja kevyitä venyttelyjä, joilla lihas valmistetaan työn tekemiseen.

Itse teen kerran viikossa perusteellisen, koko kehon kattavan venyttelyn. Venyttelyhetki on aina välipäivänä, jolloin en käy kuntosalilla. Olen huomannut tämän kaltaisen ratkaisun toimivan itselläni hyvin. Kuntosalipäivinä olo on sopivan jämäkkä ja liikkeet pysyvät hyvin hallinnassa, venyttelypäivänä aukaisen viikon aikana syntyneet jumit. Päivittäin teen ennen soittoharjoitusta kevyet venyttelyt kyynärvarren ja käsien lihaksille.

## 4 Kuntosalihjelmia

Kuntosaliharjoittelun tehostamiseksi käytetään ennalta suunniteltuja kuntosaliohjelmia. Kuntosalihjelmalla tarkoitetaan yksinkertaisesti sitä, miten lihasten harjoittaminen on jaettu. Olen koonnut kolme esimerkkiä erilaisista jaoista. Olen listannut suoritettavat liikkeet niiden suoritusjärjestyksessä sekä niihin sisältyvät toistot ja määrät. Perusohjeena saliohjelman rakentamiselle on aloittaa aina isoista ja raskaista liikkeistä. Ne vaativat eniten energiaa ja keskittymistä. Raskaiden perusliikkeiden jälkeen siirrytään eristävempiin liikkeisiin. Saliohjelmaa rakentaessa on myös hyvä tiedostaa mitkä lihakset saavat kuormitusta missäkin liikkeissä. Esimerkiksi kovan olkapääharjoituksen jälkeisenä päivänä ei kannata tehdä punnerrusliikkeitä, sillä olkapäät ovat valmiiksi väsyneet.

Yhtä saliohjelmaa kannattaa tehdä noin 3-6 kuukautta, jonka jälkeen ohjelmaa muokataan tai se vaihdetaan kokonaan. Tällä pyritään rikkomaan lihastottumus ja edesauttamaan kehitystä.

Kuntosaliohjelmia tehdessä on hyvä muistaa myös lepopäivien tarpeellisuus. Varsinkin alkuvaiheessa monet innostuvat saliharjoittelusta niin paljon, että ovat valmiita käymään salilla joka päivä. Kuitenkin vartalon on saatava riittävästi lepoa palautuakseen harjoituksesta. Lihas kasvaa levon aikana. Tästä syystä välipäivät ovat varsinkin alkuvaiheessa olennainen osa saliohjelmaa. Välipäivät kannattaa sijoittaa harjoituksen jälkeiselle päivälle, eli yhtä harjoituspäivää seuraa välipäivä. Välipäivän aikana voi venytellä ja verryttellä edellisenä päivänä harjoitettuja lihaksia.

Sarjojen välissä pidetään 1-3 minuutin mittainen palauttava tauko. Isompia lihaksia harjoitettaessa on yleensä pidettävä pidempi tauko, jotta happivaje saadaan paikattua. Pienempiä lihasryhmiä tehdessä palautusaika on huomattavasti lyhempi.

#### 4.1 Yksijakoinen kuntosaliohjelma:

Yksijakoisessa kuntosaliohjelmassa koko keho harjoitetaan läpi yhdellä harjoituskerralla. Mitään lihasryhmää ei harjoiteta loppuun asti. Yksijakoinen ohjelma sopii erinomaisesti aloittelijalle ja suosittelen sitä kaikille ensimmäiseksi saliohjelmaksi. Yksijakoinen ohjelma toimii parhaiten, jos kuntosalilla käydään yhdestä kolmeen kertaa viikossa. Tässä ohjelmassa harjoitetaan isot lihasryhmät ensin, siirtyen sitten pienempiin. Kiertäjäkalvosimien harjoite on ennen isoja yläkehon liikkeitä. Hyvin lämmitetyt kiertyjäkalvosimet ehkäisevät olkapäiden loukkaantumisia.

1. Askelkyykky: 2x15 askelta kummallekin jalalle
2. Kiertäjäkalvosimet: 2x20
3. Kulmasoutu: 2x10
4. Käsipainopunnerrus: 2x10
5. Vipunostot sivuille: 2x15
6. Ranskalainen punnerrus: 2x15
7. Hauiskääntö seisten tangolla: 2+15
8. Vatsa rutistus: 2x niin paljon kun menee
9. Selän ojennus: 2x niin paljon kuin menee
10. Lankku: 2x niin pitkään kuin mahdollista

#### 4.2 Kaksijakoinen kuntosaliohjelma:

Kaksijakoisessa kuntosaliohjelmassa kehon harjoittaminen jaetaan kahteen osaan. Yleisimmin jaot ovat: ylävartalo/alavartalo tai vetävät- ja työntävät lihakset. Kaksijakoinen ohjelma on rankempi kuin yksijakoinen. Isoimmille lihasryhmille tehdään enemmän kuin yksi liike, joten rasitus on kovempi. Kaksijakoinen ohjelma sopii henkilöille jotka käyvät kuntosalilla kahdesta neljään kertaa viikossa. Esimerkkihjelmassa ylä- ja alavartalo on laitettu omiin päiviin.

##### Ylävartalo

1. Kiertäjäkalvosimet: 2x20
1. Kulmasoutu: 2x10
2. Ylätalja: 2x10
3. Olankohautus: 2x15
4. Takaolkapäät narulla: 2x15
5. Käsipainopunnerrus: 2x10
6. Ristikkäistaljarutistus alakautta: 2x15
7. Vipunostot sivuille: 2x15
8. Pushdown taljassa: 2x15
9. Hausikäntö istuen: 2x15

##### Alavartalo

1. Askelkyykky: 3x10 kummallekin jalalle
2. Suorin jaloin maastaveto: 2x10
3. Nilkan ojennus: 3x15
4. Vatsarutistus: 3x niin paljon kuin menee
5. Jalkojen nosto: 3x niin paljon kun menee
6. Selän ojennus: 3x niin paljon kuin menee
7. Vartalonkierto: 3x niin paljon kuin menee

#### 4.3 Kolmijakoinen kuntosaliohjelma:

Kolmijakoisessa ohjelmassa vartalon lihakset harjoitetaan kolmessa osassa. Kolmijakoinen ohjelma sopii kaikille joilla on jo muutama kuukausi kuntosaliharrastusta takana. Yksijakoisesta ohjelmasta seuraava askel on yleensä kolmijakoiseen ohjelmaan siirtyminen. Kolmijakoisessa ohjelmassa yhdelle lihasryhmälle tulee useampi liike, mukaan mahtuu myös eristävämpiä liikkeitä. Kolmijakoinen ohjelma sopii henkilölle, joka käy kuntosalilla kolme kertaa viikossa. Esimerkkihjelmassa rinnan kanssa on yhdistetty hauis ja selän kanssa ojentajat. Syynä tähän on se, että hauis saa paljon kuormitusta selkätreenin aikana ja ojentajat rintatreenissä. Kädet saavat ohjelmassa kuormitusta kaksi kertaa viikossa.

##### Rinta, olkapäät, hauis

1. Kiertäjäkalvosimet: 2x20
2. Käsipainopunnerrus vinopenkissä (penkin kulma 30-45 astetta): 2x10
3. Ristikkäistaljarutistus yläkautta: 3x15
4. Hauiskääntö seisten tangolla: 2x10
5. Hauiskääntö "hammer" otteella: 3x15
6. Pystypunnerrus istuen: 2x10
7. Vipunostot sivuille: 3x15

##### Jalat ja vatsat

1. Askelkyykky: 3x10
2. Suorin jaloin maastaveto: 2x10
3. Nilkan ojennus: 3x15 per jalka
4. Vatsa rutistus: 2x niin monta kuin menee
5. Jalkojen nosto: 2x niin monta kuin menee
6. Vartalon kierto: 2x niin monta kuin menee
7. Lankku: 2x niin pitkään kuin mahdollista.

Selkä, takaolkapäät, ojentaja

1. Kulmasoutu: 2x10
2. Ylätalja: 2x10
3. Selän ojennus: 2x niin monta kuin menee.
4. Olankohautus: 2x15
5. Ylätaljaveto narulla leuan alle: 2x15
6. Takaolkapäät narulla: 3x15
7. Ranskalainen punnerrus: 2x15
8. "Pushdown" narulla: 3x15

## 5 Pohdintaa

Lähdin tekemään tätä opinnäytetyötä käytännöllisistä syistä. Olen käynyt aktiivisesti kuntosalilla melkein yhtä kauan kuin olen ollut musiikin ammattiopiskelija. Olen tänä aikana tutustunut molempien, varsin erilaisten maailmojen ihmisiin. Huomasin, että musiikkipiireissä kuntosaliharrastusta kohtaan on paljon negatiivisia, ja virheellisiä ennakkoluuloja. Yhtälailla olen huomannut, että pitempään kuntosalia harrastaneiden henkilöiden on vaikea ymmärtää, miten paljon muusikoilla on ryhdin kanssa ongelmia. Tästä syystä en ole löytänyt kokonaisvaltaista, aloittelijalle sopivaa kuntosaliopasta. Kuntoilija joutuu usein etsimään tietoa monesta eri lähteestä, tai sitten tietoa ei etsitä lainkaan. Halusin saada yksiin kansiin kattavan, selkeän ja ennen kaikkea turvallisen oppaan.

Tavoitteenani on tarjota tietoa, toistaiseksi muusikoiden keskuudessa sivuutetusta, urheilulajista. Opintojeni aikana on puhuttu paljon ergonomiasta ja soittoasentojen muokkaamisesta, mutta konkreettisesta kehonhuollosta ei ole puhuttu käytännössä lainkaan. Kuntosaliharjoittelu tarjoaa tähän puoleen erinomaisen vaihtoehdon. Kuntosaliharjoittelun tarkoitus ei ole korvata ergonomiaa, vaan sen on tarkoitus tukea sitä. Olen huomannut, että hyvällä lihaksistolla on paljon helpompi asettua luonnolliselta tuntuvaan asentoon soittimen kanssa.

Aloitin kirjallisen työn kirjoittamisen keväällä 2015, mutta ajattelen, että koko prosessi työlle lähti käyntiin siitä hetkestä kun ensimmäisen kerran astuin kuntosalille. Kolmen vuoden aktiivisen kuntosaliharrastuksen aikana olen käyttänyt satoja tunteja kuntosalilla, ja olen kartuttanut tietoa lajista paljon. Mielestäni olen onnistunut tiivistämään oppimaani

tähän työhön. Olen oppinut erityisen paljon lihaksiston toiminnasta kirjoitusprosessin aikana.

Yritän omalla esimerkilläni saada aikaan asennemuutoksen kuntosaliharrastusta kohtaan. Tällä hetkellä muusikoiden keskuudessa on vallalla yleisesti käsitys siitä, ettei soittaja voi käydä kuntosalilla. Olen saanut oman osani kritiikistä ja huomiosta viimeisen kolmen vuoden aikana sekä opiskelijoilta, että opettajilta. Minulle on sanottu, etten saa käydä salilla, koska se pilaa soittotuntuman ja pahimmillaan koko tulevan urani soittajana.

Tätä kirjoittaessani olen parempi soittaja, sekä opettaja kuin koskaan aikaisemmin. Kuntosaliharrastus ei ole tuhonnut uraani, olen päässyt tähän pisteeseen osittain sen ansiosta. Hyvä fyysinen kuntoni mahdollistaa loukkaantumisvapaan soittamisen. Hyvän fyysisen kuntoni ansiosta myös henkinen vireystilani on erinomainen. Tulevaisuudessa muusikoiden fyysiseen hyvinvointiin tullaan kiinnittämään enemmän huomiota ja haluan olla työlläni mukana tekemässä muutosta.



## 6 Lähteet

Juha Hulmi, julkaistu 27.5.2014, lihasarkuus- No pain no gain voimaharjoittelussa? luettu 17.3.2015, <https://lihastohtori.wordpress.com/2014/05/27/lihasarkuus-no-pain-no-gain-voimaharjoittelussa/>,

Juha Hulmi, julkaistu 15.6.2012, Bulkkaus eli plussakaloridieetti- hyödyt ja haitat, luettu 17.3.2015, <https://lihastohtori.wordpress.com/2012/06/15/bulkkaus>

Juha Hulmi, julkaistu 21.4.2012, Lihas kasvaa levossa? luettu 17.3, <https://lihastohtori.wordpress.com/2012/04/21/lihaslevossa/>,

Juha Hulmi ja Tuomas Rytönen, Voimakas ilman suurta lihasmassaa- miten se on mahdollista? Julkaistu 15.10.2013, luettu 4.4.2015, <https://lihastohtori.wordpress.com/2013/10/15/voimakas/>,

Jari Ylinen Venytysharjoittelu 2006

Kati Pasanen väitöskirja Floorball-injuries 2005

<http://www.terveurheilija.fi/kymppiiympyra/urheilijanravitseemus/palautuminen/>, luettu 3.3.2015

Timo Kosonen, julkaistu 3/2012, Proteiinit: lyhyt oppikurssi, luettu 3.3.2015, <http://www.bodylehti.fi/?p=1305>,

<http://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/ravitseemus-ja-ruuan-valinta/energiaravintoaineet/proteiinit>, luettu 3.3.2015

<http://www.khl.fi/pdf/liikunnanvaikutuslihakseen.pdf>, luettu 17.3.2015

<http://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/ravitseemus-ja-ruuan-valinta/energiaravintoaineet/hiilihydraatit>, luettu 3.3.2015

Utti Hietala, julkaistu 8.3.2013, Ravinteiden täsmäkäyttö- osa 3- hiilihydraattien ajoitus. <http://www.fast.fi/2013/ravinteiden-tasmakaytto-osa-3-hiilihydraattien-ajoitus/>

<http://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/ravitseemus-ja-ruuan-valinta/energiaravintoaineet/ravintorasvat>, luettu 3.3.2015

<http://www.super-sets.com/2014/09/01/kiertajakalvosimien-funktio-ja-huolto-osa-1/>, julkaistu 1.9.2014

0

<http://www.exrx.net/Lists/Directory.html>

<http://exrx.net/Kinesiology/Weaknesses.html>

<http://www.exrx.net/Kinesiology/Deficiencies.html>





